



Tri degawd o wneud gwahaniaeth

Straeon am gymunedau yn
newid bywydau

Awduron: Zoë Anderson, Anne-Mari
Hall, Katy Bartzis ac Ellen Perry

Diolchiadau

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r rhai a rannodd eu stori gyda ni, gan gynnwys Penny Armstrong, Gary Bulmer, Nicholas Cassidy, Tom Chandler, Gill Cheetham, Barbara Drozdowicz, Thomas Empson, David Everitt, Fiona Gooch, Stacey Hemphill, Stephen Hughes, Conor Largey, Isobel Lawson, Brian Leeke, Esther McConnell, Alison Mussett, Tracy Pike, Maureen Potter, Marianne Prentice, Anna Pugh, Trevor Roberts, Paul Sanders, Subhash Sethy, Emily Tryon, Ella Walding, a Pat Whittaker. Diolch yn fawr i'n cydweithwyr Sophie Melville, Temoor Iqbal, a Nathan Farrell am gaffael arolwg a roddodd sylfaen i'r gwaith hwn. Rydym wedi gwerthfawrogi'n fawr gefnogaeth ein cydweithwyr ariannu wrth gynhyrchu'r adroddiad hwn, gan gynnwys Gordon Blair, Nadia Bogdan, Roddy Byers, Helena Christie, Joe Dobson, Shirley Fung, Zaffir Hakim, Diane Hall-Williams, Amy Ingram, Laura Jenkins, Matt Kelly, Lucinda Leonard, Daniel McCallum, Seamus McCann, Dougie Spence, Catherine Stevens, Jaymie-Lee Tapsell, Emma Taylor, Charlie Thomas, a Nicola Thurbon. Diolch i'n dylunwyr Ibi Adekoya, Mel Crivon, Zoe Kyle a Bijal Wong, ynghyd â'n cydweithwyr cyfathrebu a mewnwleidiad Ruth Bates, Aymie Black, Neil Cahill, Isabelle Clark, Neil Cahill, Amanda Doherty, Claire Hughes, Lucy McDonald, Claire Monks, Kate Robinson, Kyra Smith, a Landa Sullivan.



Dogfen ryngweithiol yw hon

Gallwch lywio drwy'r wahanol adrannau gan ddefnyddio'r tabl cynnwys a'r botymau ar waelod pob tudalen.

Cynnwys

Diolchiadau	2
Cyflwyniad	4
Taith mewn 20 stori	5
O fes bach mae coed derw mawr yn tyfu: tyfu syniadau cymunedol gwych	8
Creu amodau i deuluoedd ffynnu: Stepping Stones for Families, Yr Alban	8
Gofod i ni: West Norfolk Deaf Association, King’s Lynn	10
Dod ynghyd i greu newid: Evolve Nottingham	14
Cefnogi syniadau cymunedol ar draws y DU	16
Mae ychydig yn mynd yn bell: Gwerth grantiau bach	17
Sylfaen gadarn: Deerhurst Parish Playing Fields Association, Swydd Gaerloyw	17
Lle i deimlo’n groesawgar ac yn ddefnyddiol: Bike to the Future, Powys	17
Helpu i bethau da ddigwydd: Dunchurch Allotment Association, Swydd Warwick	19
Lle i feithrin gallu: East European Resource Centre, Llundain	20
Cefnogaeth ar gyfer dechrau cryf mewn bywyd	21
Cymuned i bob person ifanc: St Peter’s Immaculata Youth Centre, Belfast	21
Adeiladu gwytnwch ar gyfer y teulu cyfan: CYCA, Sir Gâr.....	25
Sefydlu teuluoedd ar gyfer llwyddiant: YDance, Glasgow	27
Gwella’r amgylchedd	29
Cymunedau’n gwneud gwahaniaeth: Friends of Langlands Moss, East Kilbride.....	29
Annog tyfu’n lleol: Transition Turriefield, Shetland	29
Adfer mannau gwyrdd: Fairy Dell, Middlesbrough a Bracknell Forest, Berkshire	30
Pobl ifanc yn creu dyfodol mwy disglair.....	33
Croesawu pawb	35
Helpu pawb i berthyn: Omagh Ethnic Communities Support Group, County Tyrone	35
Ymarfer corff i bawb: Riding for the Disabled Association, Glasgow	36
Lle gall pawb fod yn nhw eu hunain: The OutHouse, Colchester.....	37
Lle diogel i ddysgu a dathlu: Eglwys y Jiwbilî, Grantham	39
Iechyd a hapusrwydd	42
Model newydd o gymorth iechyd meddwl: Living Well, Deyrnas Unedig.....	42
Man i arafu: Canal Connections, Leeds.....	44
Dod yn fwy ffit gyda’n gilydd: Jhankar Beats, Glasgow	46
Ymwadiad cyfreithiol	48

Cyflwyniad

Ers lansio'r Loteri Genedlaethol ym 1994, rydym wedi rhoi dros £18.4 biliwn i gymunedau. Felly mae 2024 yn garreg filltir, yn gyfle i fyfyrion a dathlu. Yma rydym yn rhannu rhai o'r ffyrdd y mae'r arian hwn wedi gwneud gwahaniaeth, gan ddangos sut mae cymunedau wedi dod at ei gilydd i greu newid.

Mae rhai gwahaniaethau yn lleol neu'n bersonol. Mae coetir sydd wedi'i esgeuluso wedi dod yn ofod cymunedol ffyniannus, sy'n gartref i bopeth o gampfeydd awyr agored i deithiau cerdded hanes. Mae babanod wedi tyfu i fod yn ymddiriedolwyr y mudiadau a helpodd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd iddynt. Er gwaethaf tywydd garw, mae plant ysgol yn Shetland wedi dysgu ffyrdd cyfeillgar i'r hinsawdd o dyfu eu llysiau eu hunain - hyd yn oed grawnwin a phlanhigion wy. O Belfast i Bowys, mae elusennau wedi helpu pobl i drawsnewid eu bywydau, a'u gweld yn rhoi yn ôl, gan gefnogi cymunedau yn eu tro.

Mae gan eraill gyrhaeddiad eang, boed hynny'n ymwneud â dylunio a darparu gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol newydd, neu raglen sy'n rhoi cyfleoedd i 128,000 o bobl ifanc wella eu hamgylchedd lleol.

Mae rhai o'r grantiau cynharaf yn dal i wneud gwahaniaeth. Gyda buddsoddiad cyfalaf, mae grwpiau cymunedol wedi prynu, adeiladu a gwella adeiladau, gan eu troi'n ganolbwyntiau lleol ar gyfer cefnogaeth a chysylltiadau. Mae prosiectau blaenllaw wedi creu tirnodau yn y DU, gan adeiladu balchder cymunedol. Mae digwyddiadau o bob maint wedi meithrin cyfeillgarwch a chymdogrwydd. Ac mae symiau llawer llai yn dal i ddod â phobl at ei gilydd – boed hynny trwy adeiladu tŷ gwydr cymunedol, neu ddechrau dosbarth rhieni a babanod sy'n dal i redeg flynyddoedd yn ddiweddarach.

Mae'r adroddiad hwn yn rhannu straeon am gymunedau a gefnogwyd gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a'r mudiadau a'i rhagflaenodd¹. Fe welwch sut mae ariannu a arweinir gan y gymuned wedi grymuso pobl - gan eu helpu i weithredu ar yr hyn sy'n bwysig iddynt, adeiladu cysylltiadau, a chefnogi ei gilydd i ffynnu.

¹ Mae'r adroddiad yn cwmpasu ariannu gan Fwrdd Elusennau'r Loteri Genedlaethol, Comisiwn y Mileniwm, y Gronfa Gymunedol, y Gronfa Cyfleoedd Newydd, y Gronfa Loteri Fawr a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.



Taith mewn 20 stori

1995

Mae 'Creu amodau i deuluoedd ffynnu' yn adrodd hanes un o grantiau cyntaf un y Loteri Genedlaethol, a newidodd y modd y cefnogwyd teuluoedd yn Glasgow a'r cyffiniau, gyda dysgu o'r grant cychwynnol hwn yn dal i lywio gwaith un elusen bron i 30 mlynedd yn ddiweddarach.

1996

Mae 'Sylfaen gadarn' yn dangos effeithiau crychdonni grantiau bach, gan ddangos sut y mae grant bach i drwsio cae pêldroed llawn dŵr yn dal i helpu i annog chwarae ac ymarfer corff, darparu mynediad i fannau gwyrdd, a meithrin cysylltiadau lleol, dri degawd yn ddiweddarach.

1997

Mae 'Gofod i ni' yn dangos sut mae grant y Loteri Genedlaethol i West Norfolk Deaf Association i brynu ac adnewyddu adeilad Fictoraidd mawr wedi galluogi'r grŵp i dyfu i fod yn ganolbwynt cymdeithasol prysur sy'n cynnig cymorth clyw hanfodol i 5,000 o bobl.

1999

Mae 'Man i arafu' yn dilyn taith prosiect cychod cymunedol sy'n mynd â phobl allan ar ddyfrffyrdd treftadaeth Leeds. Dros 25 mlynedd, mae'r prosiect wedi rhoi cyfleoedd i bobl ganfod tir cyffredin a gwneud ffrindiau.

2006-2009

Mae 'Adfer mannau gwyrdd' yn dangos sut y gwnaeth arian y Loteri Genedlaethol helpu i adfywio dau goetir a esgeuluswyd yn fannau gwyrdd cymunedol poblogaidd.

2006

Mae 'Helpu pawb i berthyn' yn dangos sut mae grant y Loteri Genedlaethol wedi galluogi grŵp cymorth yn Omagh i ddod â gwahanol gymunedau at ei gilydd a thyfu i fod yn wasanaeth cynghori amlieithog sefydledig sydd bellach yn cael ei ariannu gan lywodraeth leol.

2007

Mae 'Cymunedau'n Gwneud Gwahaniaeth' yn adrodd hanes trigolion yn yr Alban a ddefnyddiodd grant y Loteri Genedlaethol i amddiffyn mawnog ger East Kilbride, sinc carbon bwysig sy'n helpu i gael gwared ar nwyon tŷ gwydr o'r atmosffer.

2011

Mae 'Lle diogel i ddysgu a dathlu' yn archwilio sut mae Eglwys y Jiwbilî yn Grantham wedi tyfu i fod yn ganolbwynt cymunedol prysur, gan ddarparu cyflogaeth, sesiynau dysgu Saesneg a gwasanaethau cynghori wrth feithrin cyfeillgarwch a dealltwriaeth.

2012

Mae 'Adeiladu gwynnwch ar gyfer y teulu cyfan' yn dangos sut y gall ymyriadau cymunedol gefnogi lles plant a phobl ifanc wrth sicrhau bod eu teuluoedd yn hyderus ac yn wydn am flynyddoedd i ddod.

2013

Mae 'Helpu i bethau da ddigwydd' yn arddangos effeithiau grant bach a ddechreuodd gymuned newydd ar gyfer pobl leol yn Swydd Warwick a oedd am dyfu eu bwyd eu hunain.

2014

Mae 'Cymuned i bob person ifanc' yn tynnu sylw at waith eithriadol gweithwyr ieuenctid yn Belfast sydd yn helpu i wella bywydau pobl ifanc, gan eithrio neb a chymryd ymagwedd hirdymor at feithrin ymddiriedaeth.

2015

Mae 'Sefydlu teuluoedd ar gyfer llwyddiant' yn dangos sut mae gwasanaethau cymunedol wedi bod yn cefnogi rhieni newydd i gymdeithasu, bod yn actif, magu hyder a gwneud ffrindiau, ar adeg pan all cymorth ac ysgogiad gael effeithiau gydol oes.

2016

Mae 'Lle i deimlo'n groesawgar ac yn ddefnyddiol' yn esbonio sut y gwnaeth grant bach helpu mudiad i fynd o wasanaethu ac adnewyddu beiciau, i gefnogi lles, lansio mentrau cymunedol newydd a hyrwyddo teithio gwyrddach ac iachach.

2016

Mae 'Lle gall pawb fod yn nhw eu hunain' yn dangos gwerth hyfforddiant cynhwysiant ac ymwybyddiaeth sy'n mynd i'r afael â chanfyddiadau ac agweddau negyddol mewn ffordd anfeiriadol.

2016

Mae 'Amser i feithrin gallu' yn dangos pa mor bwysig yw rhoi amser i grwpiau cymunedol dyfu a datblygu a buddsoddi mwy mewn cyflawni'n fwy effeithiol.

2016

Mae 'Ymarfer corff i bawb' yn archwilio pwysigrwydd rhoi cyfleoedd i bawb wneud ymarfer corff a threulio amser ym myd natur.

2016

Mae 'Dod yn fwy ffit gyda'n gilydd' yn dangos sut y gall grantiau bach helpu i hybu cysylltiadau cymunedol wrth wella ffitrwydd.

2017

Mae 'Dod ynghyd i greu newid' yn adrodd hanes grŵp gweithredu a arweinir gan drigolion o Nottingham a dyfodd o rwydwaith anffurfiol o famau lleol, i chwaraewr allweddol sy'n helpu trigolion i weithredu fel hyrwyddwyr ar gyfer eu hardal.

2018

Mae 'Model newydd o gymorth iechyd meddwl cymunedol' yn dangos pa mor werthfawr yw rhoi'r amser a'r cyfleoedd i ymarferwyr a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddod ynghyd ag elusennau a phobl sydd â phrofiad o salwch meddwl.

2019

Mae 'Annog tyfu'n lleol' yn taflu goleuni ar sut y gwnaeth grant bach helpu ysgolion yn Shetland i dyfu eu llyisiau eu hunain ac ymestyn y flwyddyn dyfu i'r gaeaf.

O fes bach mae coed derw mawr yn tyfu: tyfu syniadau cymunedol gwych

Creu amodau i deuluoedd ffynnu: Stepping Stones for Families, Yr Alban

Gan ddefnyddio un o grantiau cyntaf un y Loteri Genedlaethol, manteisiodd yr elusen Albanaidd Stepping Stones for Families ar y cyfle i roi cynnig ar rywbeth gwahanol. Ysbrydolodd ei ffyrdd newydd o weithio feithrinfeydd ar draws Glasgow, ac yng nghefn gwlad De Ayrshire, i newid sut yr oeddent yn cefnogi teuluoedd. Mae dysgu o'r grant cychwynnol hwn yn dal i lywio gwaith yr elusen bron i 30 mlynedd yn ddiweddarach.

Yn ôl ym 1995, roedd gan [Stepping Stones for Families](#) yr hyn y mae'r Prif Weithredwr Isobel Lawson bellach yn ei alw'n "ymagwedd gyffredinol, Siôn-bob-swydd". Roedd staff yn ei ganolfannau teulu yn Glasgow yn cynnig gofal plant anffurfiol, cyngor a chymorth. Ond mae cymaint o bethau a all effeithio ar fywyd teuluol, o gyllid i iechyd, a sylwodd yr elusen fod angen mwy na chefnogaeth gyda gofal plant yn unig ar deuluoedd.

Roedd grant o £375k gan y Loteri Genedlaethol yn gyfle i roi cynnig ar rywbeth newydd – i brofi a allai staff arbenigol helpu teuluoedd gyda materion penodol sy'n effeithio ar eu bywydau.

Ochr yn ochr â staff gofal plant, penododd yr elusen weithwyr iechyd a lles teuluol i feithrin hyder a hunan-barch rhieni. Ac – yn arloesol mewn canolfannau teulu ar y pryd – rhywun i roi cyngor ariannol.

Yn yr ymagwedd hon, roedd y cymorth yn benodol, yn ddiamwys, ac yn ymarferol. Bu'r [cynghorwyr ariannol](#) yn helpu teuluoedd i weithio allan cyllidebau, creu cynlluniau cynilo, a gwirio pa gymorth allai fod ar gael gyda biliau. Fe helpon nhw deuluoedd i gyrchu grantiau gan ymddiriedolaethau elusennol, er enghraifft ar gyfer rhewgell newydd a fyddai'n arbed arian ar siopau dyddiol drud. Roedd cynghorwyr yn cefnogi teuluoedd i wneud cais am fudd-daliadau anabled plant - yn aml ar ôl diagnosis newydd, pan oedd rhieni'n dal i gael trafferth addasu.

Roedd y gweithwyr teulu yn cefnogi plant ond hefyd yn helpu rhieni i fod yn agored am heriau a llawenydd magu plant. Fe wnaethon nhw helpu i "adnabod problemau" ac yna awgrymu atebion – boed hynny'n help i reoli straen, dangos ffyrdd newydd o reoli ymddygiad eu plant, neu ddysgu coginio prydau iach. Edrychodd gweithwyr teulu ymlaen hefyd – er enghraifft, drwy annog rhieni i chwilio am waith pan oeddent yn barod ar gyfer y cam nesaf.

Er mwyn canfod a oedd y dull newydd hwn yn gweithio, bu ymchwilydd – y talwyd amdano gan y grant gwreiddiol – yn gweithio ochr yn ochr â staff a rhieni i gymharu'r ffyrdd newydd a hen o weithio. "Breuddwyd oedd honno, achos mae hi mor anodd cael arian ymchwil ar gyfer rhywbeth sydd braidd yn rhyfedd," mae Isobel yn cofio.

Roedd y canlyniadau yn glir. Canfuwyd mai yr hyn y cafodd rhieni y mwyaf allan ohono oedd cymorth penodedig ar gyfer lles y teulu a chyngor ariannol. Roeddent yn croesawu'r gefnogaeth gyfeillgar, gyfannol, a oedd yn ymateb i anghenion pob teulu, heb orfod gwneud apwyntiadau nac aros i gael eu gweld. Felly daeth cyngor ariannol ac ymarferol yn gonglfaen i waith yr elusen o hynny ymlaen.

O weld potensial y syniad hwn, y cam nesaf oedd mynd â'r gwasanaeth y tu hwnt i'r ddinas. "Roeddwn i'n dweud o hyd, 'Mae gennym ni ymagwedd wych. Mae wir yn gweithio,'" mae Isobel yn cofio, "a thaflywyd yr her ataf: 'Wel, rydych chi'n gwybod ei fod yn gweithio mewn cymuned drefol. Ond sut ydych chi'n gwybod ei fod yn gweithio pan nad yw pobl yn byw yn agos yn yr un stryd?'"

Felly aeth at awdurdodau lleol mwy gwledig, gan gydweithio i deilwra'r gwasanaeth ar gyfer eu hardal. Dewisodd South Ayrshire: "Ddim yn gwbl wledig – byddai hynny'n gam yn rhy bell. [Ond] mae yna ardal sylweddol wledig yno."

Y tro hwn, yn hytrach na dechrau o'r newydd, tynnodd y model ar yr ymchwil a ariannwyd gan y Loteri Genedlaethol, ac ar ymgynghori lleol. "Fe wnaethon ni gwrdd â rhieni unigol, rhieni ifanc a rhieni yn eu harddegau, grŵp ffocws o neiniau a theidiau a oedd yn darparu gofal i berthnasau, a grŵp o warchodwyr plant." Yn y pen draw, dewiswyd Stepping Stones i ddarparu'r gwasanaeth trwy ariannu Partneriaeth Cynhwysiant Cymdeithasol Llywodraeth yr Alban.

Agorodd y gwasanaeth mewn ysgol gynradd leol, oherwydd roedd yr ymchwil gwreiddiol yn dangos gwerth bod wedi'u lleoli yn y gymuned, gan roi lle i rieni alw heibio a themlo ymdeimlad o berchnogaeth. Unwaith eto, bu gweithiwr arbenigol yn helpu rhieni gyda chyllid, gan wneud gwahaniaeth mawr i deuluoedd lleol. Mae ymchwil yn awgrymu, dros gyfnod o ddeng mlynedd, bod ychwanegu cynhwysiant ariannol at ei gymorth gofal plant "wedi gwireddu tua £10 miliwn, yn ôl i'r gymuned wledig."



Roedd yr ymagwedd mor llwyddiannus fel bod awdurdodau lleol am ei mabwysiadu. Bu Stepping Stones yn gweithio mewn partneriaeth â meithrinfeydd Cyngor Glasgow, gan gyrraedd grŵp llawer ehangach o rieni. Gyda chefnogaeth grant pellach gan y Loteri Genedlaethol, lleolwyd staff yr elusen mewn wyth meithrinfa cyngor ar draws y ddinas. Disgrifiodd meithrinfeydd weithwyr yr elusen fel rhan annatod o'r jig-so wrth gefnogi teuluoedd.

Yn ogystal â chynyddu maint ei gwasanaeth yn llwyddiannus o fod yn beilot bach i fod yn gymuned led-wledig fawr ac ar draws dinas, mae'r elusen wedi gwneud gwahaniaeth mawr i deuluoedd a chymunedau ysgol. Yn 2018, pan oedd ei Gwasanaeth Llesiant Teuluol yn gweithio ar draws wyth meithrinfa yn Glasgow a thair yn Ayrshire, dywedodd 70% o rieni eu bod yn teimlo llai o straen a phryder o ganlyniad i'r cymorth a gawsant. Gallai dwy ran o dair (67%) ddarparu rhianta mwy cyson, tra bod 61% o blant wedi gwella presenoldeb yn y feithrinfa.

“Roedd Stepping Stones bob amser wrth fy ochr, boed hynny ar gyfer fy mhlentyn bach neu fy meichiogrwydd a babi newydd-anedig. Mae Stepping Stones bob amser wedi dod ymlaen a gofyn ymlaen llaw a oes angen unrhyw fath o help arnaf, boed yn angenrheidiau babanod newydd-anedig neu gymorth iechyd meddwl neu ariannu. Mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd. Roedd yn teimlo fel cartref i mi.”

Roedd ysgolion yn cydnabod y gwahaniaeth hefyd. Fel yr [egluodd un Dirprwy Bennaeth](#), roedd yr effaith ar rieni, “yn bwydo drwodd i'r plant” wrth bod y rhieni'n hapusach, roedd y plant yn hapusach, ac yn “dechrau dangos ymddygiad mwy cadarnhaol.”

Fel y mae Isobel yn ei adlewyrchu, “mae llinynnau o'r prosiect ymchwil gweithredu gwreiddiol hwnnw'n dal i gael eu defnyddio heddiw yn ein gwaith cymorth i deuluoedd” Mae'n ffordd o weithio sy'n meithrin cymuned, yn ogystal â chefnogi iechyd i blant ac oedolion yn y teulu.

Gofod i ni: West Norfolk Deaf Association, King's Lynn

O'i ddechreuad fel clwb bach, mae West Norfolk Deaf Association wedi tyfu i fod yn ganolbwynt cymdeithasol prysur sy'n cynnig cymorth clyw hanfodol ac yn hyrwyddo hygyrchedd ar draws y rhanbarth. Mae ei chymuned wedi tyfu i fyny gyda'r elusen: “Rydym wedi gweld babanod yn tyfu i fod yn ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr,” eglurodd y rheolwr Anna Pugh.

Ym 1997, defnyddiodd [West Norfolk Deaf Association](#) (WNDA) arian y Loteri Genedlaethol i brynu ac adnewyddu adeilad Fictoraidd mawr yn King's Lynn. Heddiw, mae'r Ganolfan yn cefnogi dros 5,000 o bobl bob blwyddyn, o fabanod Byddar sydd newydd gael diagnosis a'u teuluoedd, i bobl hŷn sy'n defnyddio cymhorthion clyw.

Dechreuodd y prosiect gyda grŵp o bobl a ddefnyddiodd Iaith Arwyddion Prydain (BSL) fel eu hiaith gyntaf. Roedden nhw wedi bod i'r ysgol gyda'i gilydd, roedden nhw'n byw'n lleol – ond roedden nhw eisiau eu lle eu hunain, rhywle lle gallen nhw ddod at ei gilydd yn rheolaidd, cyfathrebu â'i gilydd, a chael y cymorth roedd ei angen arnyn nhw. Roeddent hefyd am gynnig cyngor a mentora i deuluoedd, gan fod mwy na 90% o blant Byddar yn cael eu geni i rieni sy'n clywed.

Mae clybiau Byddar wedi bod yn y DU ers y 19eg ganrif, ond pan ddechreuodd y gymdeithas, nid oedd dim byd yn agos i gartref. “Roedd yna glwb Byddar yn Norwich, sydd 40, 50 milltir i ffwrdd,” mae Anna'n cofio, ac eraill yng Nghaergrawnt a Nottingham. “Mae Norfolk yn sir wledig iawn. Os nad ydych chi'n yrrwr, rydych chi yn King's Lynn, a'ch clwb Byddar agosaf yw Norwich ar fore Sadwrn, does dim llawer o siawns o gyrraedd yno ac yn ôl.”

Felly gwnaeth y grŵp gais i'r Loteri Genedlaethol am gymorth i brynu'r “adeilad enfawr, brics coch Fictoraidd hwn”, i fod yn “rhywle y gallwn ei alw'n un ein hunain”. Roedd gwneud y cais yn gromlin ddysgu bwysig: roedd yn golygu meithrin perthynas â chefnogwyr a budd-ddeiliaid lleol, cyn ceisio arian.

“Yr hyn sydd wedi digwydd dros y blynyddoedd yw bod y mudiad wedi tyfu i'r gofod,” eglura Anna. “Fel pysgodyn aur braidd.” Mae'n dal i gynnal clybiau Byddar rheolaidd, ond mae'r galw wedi newid gydag amser a thechnoleg yn datblygu. Cyflwynwyd [mewnblaniadau yn y cochlea](#), a all wella canfyddiad sain ymhlith y rhai sydd â cholled clyw difrifol i ddwys, yn y DU ym 1989. Wrth i fewnblaniadau ddod yn fwy eang, roedd plant Byddar yn fwy tebygol o aros mewn addysg brif ffrwd.

“Mae'r gymuned gyfan wedi newid,” eglura Anna. “Gallwch chi fod yr unig blentyn Byddar yn yr ysgol. Gallwch chi fod yr unig oedolyn Byddar yn eich gweithle, yr unig oedolyn Byddar sy'n defnyddio Iaith Arwyddion Prydain (BSL) yn eich cartref gofal. Felly mae'r hyn rydyn ni'n ei wneud yma hyd yn oed yn fwy perthnasol nawr.” I lawer, y Ganolfan a'i grwpiau cymdeithasol yw'r unig le y gall pobl rannu eu hunaniaeth a'u hiaith Fyddar.



West Norfolk Deaf Association

Tyfu i'r adeilad, a thu hwnt

Mae'r adeilad yn ased pwysig, gan roi hunaniaeth weladwy iawn i'r elusen, a chodi ymwybyddiaeth o'r cymorth y mae'n ei gynnig. Mae'n fawr, yn fawreddog, ac mewn lleoliad da yng nghanol King's Lynn, gyda chysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus da a pharcio lleol. "Mae wedi caniatáu i ni gael llais uwch, ac wedi galluogi pawb i gael y llais hwnnw. Rwy'n meddwl bod hynny wedi bod yn arwyddocaol dros y blynyddoedd."

"Mae wedi caniatáu i ni gael llais uwch, ac wedi galluogi pawb i gael y llais hwnnw. Rwy'n meddwl bod hynny wedi bod yn arwyddocaol dros y blynyddoedd."

Gan wella'r adeilad dros amser, mae'r mudiad wedi creu cyfres o ystafelloedd cyfarfod a manau eiriolaeth. Mae ganddo ystafell chwarae â chyfarpar arbennig, gardd ddiogel gaeedig, a lifft hygyrch. Mae llogi ystafelloedd yn ffynhonnell incwm bwysig: mae'r ystafelloedd llai yn boblogaidd gyda grwpiau cymorth, tra bod yr ystafell chwarae'n cael ei defnyddio gan y Gwasanaethau Plant Lleol. Mae'r grŵp yn cynnig cymorth clyw yn y Ganolfan, ar ail safle yn Downham Market gerllaw, ac yn y gymuned. Mae ei wasanaethau'n cynnwys profion clyw, asesiadau awdioleg arbenigol ac atgyfeiriadau, a gosod a chynnal a chadw cymhorthion clyw.

Mae'r Ganolfan yn ganolbwynt cymdeithasol prysur, yn cynnal grwpiau pobl ifanc, dosbarthiadau ymarfer corff, clybiau crefft a boreau coffi. "Mae gennym ni grŵp wythnosol lawr grisiau ar hyn o bryd, yn yfed coffi ac yn gwneud rafflau a sgwrsio." Mae WNDA yn rhedeg grwpiau mewn lleoliadau eraill hefyd, gan gydnabod bod angen cymorth ar bobl yn agos at le maen nhw'n byw. Ac mae ganddi ei [siop lyfrau elusennol ei hun sydd wedi ennill gwobrau.](#)

Mae cael cefnogaeth a digwyddiadau cymdeithasol ar yr un safle yn ei gwneud hi'n haws hyrwyddo'r gwaith maen nhw'n ei wneud. Mae'r siop lyfrau yn gartref i gymorth clyw galw heibio, sy'n cynnig cymorth gyda chymhorthion clyw, cymorth cyffredinol, a chyngor. Mae hynny'n golygu "mae pobl yn gweld beth mae'r elusen yn ei wneud a phwy mae'r elusen yn ei gefnogi tra maen nhw'n codi llyfr."

Yn yr un modd, mae'r rhai â cholled clyw caffaeledig "yn tueddu i fod yn bobl hŷn. Felly maen nhw'n dod gyda'u hwyrion, maen nhw'n dod gyda'u gofalwyr. Ac mae hynny'n lledaenu'r gair." Yn ddiweddar, cyfarfu Anna ag un ferch fach a ddaeth i mewn gyda'i thaid, a oedd yn cael gwasanaeth i'w gymhorthion clyw. Gan sylwi ar anawsterau iaith y plentyn, awgrymodd staff y dylai weld Anna, sy'n awdiolegydd a therapydd clyw hyfforddedig. "Mae hi'n mynd i gael rhywfaint o hyfforddiant clywedol. A dyna'r math hwnnw o rwydweithio – dydych chi byth yn gwybod beth sy'n mynd i ddod drwyddo."

Mae sgwrsio â phobl yn ffordd dda o adnabod anghenion sy'n newid. Dywedodd pobl a ddaeth i'r Ganolfan wrth y staff eu bod yn ei chael yn anodd cael mynediad at wasanaethau tynnu cwyr clust. Gan ddefnyddio arian y Loteri Genedlaethol, gwnaeth y mudiad ailbwrpasu a chyfarparu ystafell i gamu i'r bwlch, gan gynnig y gwasanaeth hwn i gleientiaid rheolaidd a'r cyhoedd yn gyffredinol.

Hyrwyddo ymwybyddiaeth o Fyddardod

Mae hybu ymwybyddiaeth o Fyddardod a materion Byddar yn y gymuned ehangach yn faes pwysig arall o waith. “Mae’n gyflwr cudd iawn,” dywed Anna. “Mae effaith colli clyw yn gyffredinol wedi’i thanamcangyfrif ac nid yw’n cael ei chydnabod. Dysgu plentyn neu gyfathrebiad oedolyn, eu perthnasoedd, eu bywyd gwaith, eu dyheadau, eu gyrfaedd - gall y pethau hynny i gyd gael eu heffeithio’n aruthrol gan sut maen nhw’n clywed a sut nad ydyn nhw’n clywed.”

Mae’r Ganolfan wedi dod yn “eiriolwr cymdeithasol ffyrnig dros gynhwysiant a hygyrchedd”. Mae’n gweithio gyda gwasanaethau statudol lleol, gan gynnwys Cwnstablfaeth ac Ymddiriedolaeth Ysbytai Norfolk, ac mae’n eirioli dros y rhai yr effeithir arnynt gan ddiffyg cyfathrebu a chymorth cyfieithydd gan ddarparwyr gofal a gwasanaethau eraill.

Mae’r galw am BSL yn cynyddu, gyda mwy o bobl yn dod i’r ganolfan i ddysgu. Mae’r gymdeithas bellach wedi dechrau cynnig gweithdai BSL i athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill, yn ogystal â chyrsiau byr am ddim i aelodau teulu a gofalwyr plant Byddar.

Tyfu i fyny

Dros bron i dri degawd, mae’r grŵp wedi gwyllo ei aelodau’n tyfu i fyny. Un yw’r [nofiwr Byddar-lympiad Oliver Kenny](#), a gafodd ei fagu mewn pentref ger King’s Lynn, sy’n mynychu’r Ganolfan yn rheolaidd.

Mae bellach yn arwain ysgol nofio Byddar gyntaf y DU, a ariennir gan y gymdeithas. Mae hyn yn ei wneud yn fodel rôl pwysig ar gyfer y genhedlaeth nesaf. “Dyweddod un bach, ‘Pan fydda i’n tyfu lan, rydw i’n mynd i fod yn Olympiad, yn union fel Oli,” mae Anna yn cofio.

“Mae gen i filiwn o straeon felly. Ac mae hynny oherwydd bod gennym ni’r gofod hwn. Caniataodd y gyfran gyntaf honno o arian y Loteri Genedlaethol i ni roi ein traed ar lawr gwlad. Rydyn ni wedi tyfu popeth o hynny.”



West Norfolk Deaf Association

“Canjataodd y gyfran gyntaf honno o arian y Loteri Genedlaethol i ni roi ein traed ar lawr gwlad. Rydyn ni wedi tyfu popeth o hynny.”

Dod ynghyd i greu newid: Evolve, Nottingham

Mudiadau ar lawr gwlad yw pwerdai ein cymunedau. Pan ofynnodd Evolve Nottingham i famau lleol beth oedd yn bwysig iddyn nhw, dyma ddechrau rhwydwaith cryf sy'n helpu pobl i weithredu fel hyrwyddwyr ar gyfer eu hardal.

Wedi'i leoli yng ngogledd y ddinas, mae Evolve Nottingham yn gweithio mewn ardal o amddifadedd uchel. Yn 2017, fe ddyfarnom £10,000 i sefydlu a datblygu grŵp gweithredu cymdogaeth dan arweiniad trigolion.

“Ar y pryd, roeddwn yn sarjant plismona bro,” eglura Gary Bulmer, Cyfarwyddwr Gweithredol Evolve, tra bod y Prif Swyddog Gweithredol Karen Swan yn gweithio ym maes rheoli tai cyngor yn y ddinas. Dechreuodd Evolve o'u gwaith gyda phobl ifanc yn yr ardal. “Fe ddysgom ni'n gyflym iawn bod problemau yn y cartref yn cael effaith ar ymddygiad y person ifanc hwnnw, ac yn amlwg ar eu dyfodol.” Wrth iddynt dreulio amser gyda mwy o aelodau'r teulu, “gwelsom fod cyfle i roi ychydig mwy o lais i famau yn benodol ac i geisio helpu.”

Er mwyn cynyddu diddordeb a chael pobl at ei gilydd, fe ddechreuon nhw gyda dosbarthiadau Zumba a chelf a chreffft. Fe ddefnyddion nhw'r gweithgareddau i feithrin grŵp, lle gallai'r mamau rannu profiadau a chefnogi ei gilydd i ddod o hyd i atebion. “Fe wnaeth y merched hyn fondio ac annog eraill i gymryd rhan,” gan helpu pobl i wneud newidiadau a derbyn cefnogaeth. Roedd rhoi'r si ar led yn bwysig: lle roedd y grŵp wedi helpu, byddai pobl yn ei argymhell i'w ffrindiau. Ac roedd gweld pobl roedden nhw'n eu hadnabod yn ei gwneud hi'n haws ymddiried mewn gwasanaeth.

Wrth i'w hyder gynyddu, daeth grŵp y mamau yn fwy uchelgeisiol ynghylch gwella'r lle yr oeddent yn byw ynddo. Ymunodd un fam ag Evolve yn llawn amser, gan redeg rhaglen ieuentid a mentora pobl ifanc i'w helpu i aros yn yr ysgol. Mae un arall yn cael ei chyflogi fel anogwr gwaith lleol.

Yn ystod pandemig COVID-19, helpodd Evolve i gydlynu ymateb brys lleol: gan ddod yn ganolbwynt dosbarthu bwyd, mewn cysylltiad â banc bwyd a rhwydwaith dosbarthu bwyd FareShare. Dros y cyfnod cloi, fe ddosbarthon nhw mwy na 200 tunnell o fwyd.

“Roedd gennym ni fyddin o wirfoddolwyr – fel mae'n digwydd, mamau o'r grŵp hwn oedd y mwyafrif llethol”. Roedd eu cysylltiadau lleol yn golygu eu bod yn gwybod pwy oedd yn agored i niwed neu'n unig, gan wneud yn siŵr bod cymorth



yn cyrraedd y rhai oedd ei angen. Gwnaethant 1,440 o ymweliadau mewn chwe mis: bod yn wyneb cyfeillgar ar garreg y drws, rhannu gweithgareddau'r cyfnod cloi, ac weithiau adrodd i ofal cymdeithasol lleol os oedd angen mwy o help ar bobl - fel yr amser y daeth gwirfoddolwr o hyd i breswlydd yn sownd yn ei sied gyda chlun wedi'i datgymalu.

Adeiladodd y cyfan ar “sylfaen gymunedol gadarn” y grant cyntaf hwnnw a gafodd Evolve yn 2017. “Parhaodd y darn bach hwnnw o arian am rai misoedd, ond rydym yn parhau i gael ein bendithio ganddo flynyddoedd yn ddiweddarach. Fe wnaeth ein galluogi ni i gynllunio sut roedden ni eisiau tyfu a beth oedd ei angen,” eglura Gary. “Mae'r bobl yr oedd yn eu cefnogi bellach gyda ni ac wedi datblygu gyda ni.”

Fel grŵp cymunedol, mae Evolve wedi parhau i dyfu, gyda'i hymagwedd sy'n cael ei arwain gan breswylwyr wrth wraidd popeth mae'n ei wneud. Mae hynny'n golygu y gall y tîm weld a mynd i'r afael â materion sy'n guddiedig oddi wrth wasanaethau statudol. Tra bod Gary wedi parhau fel sarjant plismona bro am gyfnod, canfu fod y grŵp “bron yn gwneud fy swydd bob dydd yn haws... Byddai pobl yn teimlo y gallent ddod i siarad â ni pan na fyddent o reidrwydd yn mynd i siarad â'r heddlu,” neu i'r adran gwasanaethau tai. “Felly roeddem yn gallu bwydo i mewn i'r gwasanaethau cymdeithasol am yr hyn yr oedd pobl yn poeni amdano,” gan helpu i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol.

Mae gwasanaethau Evolve bellach yn cynnwys caffi menopos, cyngor cyflogaeth, sesiynau cymorth mewn anghenion addysgol arbennig, grwpiau dynion, caffi cymunedol, a chyrsiau am ddim mewn harddwch, Saesneg i siaradwyr ieithoedd eraill (ESOL), a sgiliau TG. Maen nhw i gyd wedi'u sefydlu mewn ymateb i'r galw: “Mae pawb [cyfranogwyr] yn cael dweud eu dweud, ac mae ganddyn nhw i gyd bethau maen nhw'n poeni amdany'n nhw.”

Yn ystod y 12 mis diwethaf, mae mwy na 2,000 o drigolion wedi defnyddio ei wasanaethau. “Mae llawer wedi mynd ymlaen i gael mynediad at bethau eraill rydyn ni'n eu gwneud, ac yna wedi mynd ymlaen i gael swyddi.” Mae rhai wedi trawsnewid eu bywydau: mae Gary yn cofio un dyn a oedd wedi bod yn ddi-waith, a oedd dan straen ac yn teimlo'n bryderus, ac nad oedd wedi gadael ei ardal leol ers mwy na 30 mlynedd.

“Felly fe wnaethon ni ei gynnwys e yma gyda ni, yn gwirfoddoli, yn ein helpu ni.” Helpodd gyda dosbarthu bwyd, gan adeiladu ei hyder yn raddol a gwneud mwy - yna dechreuodd weithio fel rhagnodwr cymdeithasol, yn helpu pobl eraill. “Roedd wedi cwblhau cylch llawn. Mae hyn ar ôl 30 mlynedd o ymdrechion lluosog i geisio ei gael i wneud yr holl bethau hyn ac i symud ymlaen.” Mae bellach yn gweithio gyda phobl sy'n dioddef o gaethiwed i gyffuriau ac alcohol, ac yn dal i helpu gyda sesiynau yn Evolve Nottingham.

Mae Evolve ei hun wedi dod yn “chwaraewr eithaf allweddol” yn yr ardal. Bu i'r arian prosiect gwreiddiol “ein galluogi i greu'r dystiolaeth yr oedd ei hangen arnom ar gyfer ceisiadau eraill ac ar gyfer gwaith prosiect arall, gyda hyn yn cynyddu a chynyddu mewn gwirionedd,” dywed Gary nawr. “Amwn i, pan fyddwch chi'n cicio'r garreg honno i lawr mynydd eira, yn y pen draw, byddwch chi'n cael clamp o belen eira fawr. I bobl a oedd yn rhan o hyn, roedden nhw'n teimlo'n gryf bod ganddyn nhw dipyn o lais, ac fe newidiodd pethau o ganlyniad i hynny.”

Cefnogi syniadau cymunedol ar draws y DU

Tirnod sy'n dod â phobl ynghyd

A wyddoch chi fod arian y Loteri Genedlaethol wedi chwarae rhan allweddol yn natblygiad yr **Eden Project**, atyniad i ymwelwyr a drawsnewidiodd hen fwynglawdd clai yn gyrchfan, sy'n gartref i amrywiaeth enfawr o blanhigion mewn biomau cromennog a ddyluniwyd mewn modd unigryw? Pan agorodd yn 2001, fe'i canmolwyd fel buddugoliaeth, gan groesawu 1.8 miliwn o ymwelwyr yn ei flwyddyn gyntaf a **chyfrannu mwy na £1.7 biliwn** i'r economi leol ers hynny.



Croesawodd yr Eden Project **1.8m o ymwelwyr** yn ei flwyddyn gyntaf

Cynhyrchu ynni yn nwylo'r gymuned

Yn Swydd Aberdeen, cefnogom un o'r tyrbinau gwynt cyntaf o'i fath sy'n eiddo llwyr i'r gymuned ac sy'n cael ei redeg gan y gymuned ar dir mawr yr Alban, gan gynhyrchu ynni ac elw sy'n mynd i wella'r ardal leol. Cynhyrchodd **Tyrbin Cymunedol Udney** £120,000 ar ôl blwyddyn o weithredu, a thros ei oes o 20 mlynedd, disgwylir i hyn godi i £5 miliwn – tua £2,000 i bob preswlydd. Mae preswylwyr bellach wedi sefydlu ymddiriedolaeth i fuddsoddi rhywfaint o'r elw i adeiladu canolfan gymunedol hygyrch a chaffi gyda lle chwarae i fabanod a phlant bach.



Cynhyrchodd Tyrbin Cymunedol Udney **£120,000** ar ôl blwyddyn o weithredu

Atebion a arweinir gan y gymuned ar gyfer arbed arian

Yng Nghymru, mae **Foothold Cymru** yn helpu incwm i fynd ymhellach. Wrth wrando ar yr hyn y mae pobl ei eisiau a chynllunio'r ymateb gyda'n gilydd, y canlyniad yw cymorth ymarferol, ar lawr gwlad sy'n galluogi pobl i arbed arian, gwneud cysylltiadau ac adeiladu rhwydweithiau cymorth. Er enghraifft, trwy ddefnyddio sesiynau cyfnewid offer, teganau a dillad plant, gwneud gwelliannau i'w cartrefi eu hunain, a rhannu awgrymiadau arbed arian, **mae teuluoedd wedi arbed £426 y flwyddyn yr un ar gyfartaledd**. Ac mae wedi atal amcangyfrif o 3.3 tunnell o offer y gellir eu defnyddio a 3.5 tunnell o ddillad a theganau rhag cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi.



Mae Foothold Cymru wedi arbed **3.5 tunnell** o ddillad a theganau rhag cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi

Mae ychydig yn mynd yn bell: Gwerth grantiau bach

Sylfaen gadarn: Deerhurst Parish Playing Fields Association, Swydd Gaerloyw

Gall grant bach gael effeithiau pellgyrhaeddol. Gall wneud gwahaniaeth i ased lleol - ynysu neuadd bentref, gosod lle chwarae, lefelu llwybr cerdded anwastad. Gall yr isadeiledd cywir helpu pethau i “ddigwydd”, boed hynny’n fan cyfarfod ar gyfer rhandir neu’n faes chwarae sych a dibynadwy.

Ym 1996, roedd gan Gymdeithas Caeau Chwarae Plwyf Deerhurst yn Swydd Gaerloyw gae pêl-droed llawn dŵr. Roedd y draeniad yn dyddio’n ôl i’r 19eg ganrif, ac mewn tymhorau gwlyb, “roedd fel bath mwd”. Talodd grant y Loteri Genedlaethol o £9,000 am bibellau newydd, draenio’r dŵr wyneb i ffosydd a bwydo’r pwll lleol. Roedd yn llwyddiant ar unwaith: roedd tîm pêl-droed y pentref yn gallu chwarae tymor heb un gêm wedi’i chanslo.

Popeth yn iawn hyd yma. Ond daeth y cae chwarae newydd dibynadwy â manteision eraill. Mae plant y pentref bellach yn chwarae yn y gofod. Dechreuodd tîm lleol Tewkesbury Town FC ddefnyddio’r cae, yn enwedig ar gyfer gemau ieuenctid. Ac mae wedi dod yn ofod i gynnal ffeiriau pentref, sioeau hen gerbydau, a pharcio ar gyfer digwyddiadau eraill: “Ni fyddem wedi gallu gwneud hynny pe na baem wedi cael draeniad da.”

Bron i dri degawd yn ddiweddarach, mae’r grant bach hwnnw’n dal i helpu i annog chwarae ac ymarfer corff, darparu mynediad i fannau gwyrdd, a meithrin cysylltiadau lleol.

Lle i deimlo’n groesawgar ac yn ddefnyddiol: Bike to the Future, Powys

Gall grant bach weithredu fel arian sbarduno, gan helpu mudiad i ddatblygu ei syniadau. Ym Mhowys, cefn gwlad Cymru, darganfu gweithdy cymunedol Bike to the Future y gallai gefnogi lles yn ogystal â hyrwyddo teithio gwyrddach ac iachach.

Yn ogystal â gwasanaethu ac adnewyddu beiciau, mae [Bike to the Future](#) yn hyfforddi pobl mewn cynnal a chadw beiciau, gan gynnig lle i gymdeithasu wrth ddatblygu sgiliau a hyder. “Gallwn drafod y gwaith gyda nhw – beth ddylen nhw ei wneud, pa offer sydd ei angen,” [eglwra gwirfoddolwr](#). “Yn lle ein bod ni’n gwneud y cyfan iddyn nhw, maen nhw’n gallu dysgu gyda ni.”

Bu grant Loteri Genedlaethol cyntaf Bike to the Future o £4,000 yn ariannu costau cychwyn, gan gynnwys gwefan newydd, offer gweithdy, ac yswiriant i roi’r prosiect ar waith. “Roedden ni eisiau hybu beicio, wrth gwrs, ac ailgylchu hen feiciau,” eglwra rheolwr y prosiect, Tom Chandler. “Ond roedden ni eisiau cefnogi pobl i ennill sgiliau a allai wedyn fod yn drosglwyddadwy.”

Mae llawer o fanteision i amser yn y gweithdy. Mae Tom yn cofio un cyfranogwr, a ddaeth yn fwy am yr ochr gymdeithasol nag i ddysgu am feiciau. “Roedd ganddo ddigon o sgiliau yn barod, ond roedd wedi ymddeol. Roedd yn unig, wyddoch chi, roedd yn eithaf isel ei ysbryd.”

Felly datblygodd Bike to the Future gyfres o weithdai “Trwsio a sgwrsio”: sesiynau wythnosol lle gallai grwpiau bach weithio gyda’i gilydd tra’n dod i adnabod ei gilydd. Mae’n amgylchedd cymdeithasol arferol lle gall pobl fwynhau eu hunain a theimlo eu bod yn gwneud rhywbeth gwerth chweil. Ac mae’n meithrin “yr hyn rydyn ni’n ei alw nawr yn lles, er nad oedd y term hwn yn cael ei ddefnyddio’n gyffredinol pan ddechreuon ni,” meddai Tom.

Mae wedi darganfod bod pobl a wirfoddolodd yn y gweithdy “i gyd wedi mynd ymlaen naill ai i waith pellach neu, mewn rhai achosion, i wirfoddoli... Ond maen nhw i gyd wedi symud ymlaen.” Ac maen nhw’n dod yn ôl i ddweud helo a rhannu’r hyn maen nhw’n ei wneud nawr. “Pobl sydd wedi bod yn eithaf isel ac yna maen nhw’n codi eu hunain i fyny.”

Mae’r ymdeimlad o “wneud pethau defnyddiol, cadarnhaol” yn newid sut mae pobl yn gweld eu hunain. “Pe na bawn i’n gwneud hyn, mae’n debyg y byddwn i’n eistedd gartref,” dywed gwirfoddolwr, “gan nad oes gen i deledu, a byddwn i’n yfed. Sydd ddim yn lle da i neb fod.” Mae’r gweithdy wedi “rhoi strwythur i mi a rhywbeth i edrych ymlaen ato yn ystod yr wythnos. A gobeithio fy mod i’n dod â mwynhad i bobl yn y gymuned, trwy drwsio eu beiciau a rhoi rhywbeth iddyn nhw ei wneud.”



Dros amser, mae’r prosiect wedi tyfu. “Heb sylweddoli,” eglura Tom, “roeddem yn sefydlu mudiad a oedd â’r potensial i fod yn gymharol fasnachol”: trwy werthu beiciau, codi tâl am gynnal a chadw, maent wedi dod yn fwy hunangynhaliol. Ar yr un pryd, mae’n datblygu gwasanaethau newydd – fel [Llyfrgell Feiciau’r grŵp](#), lle gall teuluoedd fenthyg beiciau o’r maint cywir ar gyfer eu plant sy’n tyfu.

Mae manteision amgylcheddol pwysig hefyd. Trwy adnewyddu, benthyca ac aildefnyddio beiciau, mae’r grŵp yn lleihau gwastraff ac yn arbed arian, gyda llai o feiciau’n mynd i safleoedd tirlenwi. Gydag un beic cargo trydan, casglodd y tîm 11 tonnall o wastraff mewn dim ond 18 mis – ac mae un o’r gwirfoddolwyr wedi defnyddio’r profiad hwn i agor ei fusnes ei hun.

Drwy gynnig lle cyfeillgar i drwsio beiciau a dysgu sgiliau newydd, mae’r gweithdy wedi meithrin cysylltiadau, lansio mentrau cymunedol newydd, a dod o hyd i ffyrdd o arbed carbon.

“Dw i’n rhoi mwynhad i bobl yn y gymuned, trwy drwsio eu beiciau a rhoi rhywbeth iddyn nhw ei wneud.”

Helpu i bethau da ddigwydd: Dunchurch Allotment Association, Swydd Warwick

Weithiau, dim ond prosiect garddio cymedrol sydd ei angen i ddod â phobl at ei gilydd na fyddent o reidrwydd yn adnabod ei gilydd. Yn Swydd Warwick, gwnaeth cymdeithas randiroedd leol hynny. Roedd grant bach yn ddechrau cymuned newydd i bobl leol oedd eisiau tyfu eu bwyd eu hunain.

I [Dunchurch Allotment Association](#), helpodd twnnel polythen newydd i newid holl naws y lle. Yn 2013, defnyddiodd y Gymdeithas grant bach gan y Loteri Genedlaethol i adeiladu gofod tŷ gwydr a rennir. Y syniad oedd ymestyn tymhorau tyfu'r rhandir, gan ddarparu gofod cysgodol i blanhigion. Ond roedd hefyd yn annog pobl i gydweithio.

Helpodd aelodau'r gymdeithas i osod y twnnel polythen, gan adeiladu'r sylfeini gyda'i gilydd. Dechreuodd pobl gyfnewid syniadau, rhannu cynnyrch, ac arbrofi, gan dyfu pethau nad oeddent erioed wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen. Maent bellach yn casglu ac yn aildosbarthu eu ffrwythau a llysiau dros ben, ac yn gwerthu planhigion yn ffair y pentref i godi arian ar gyfer grwpiau cymunedol lleol.

Mae wedi creu cymuned rhandir gryfach a mwy gweithgar. “Pan mae gennych chi grŵp o bobl yn gweithio gyda'i gilydd ar rywbeth, mae'n datblygu ymdeimlad o gymuned, na fyddai'n digwydd pe byddech chi'n ddeiliaid rhandir unigol yn gwneud beth fynnon nhw ar eu pennau eu hunain.” Mae pobl wedi dod at ei gilydd ar gyfer digwyddiadau hau hadau, plannu coed, adeiladu a sesiynau trwsio. Mae grwpiau rhandir eraill wedi dod i Dunchurch i gael cyngor ar geisiadau grant neu i greu codau ymddygiad ar gyfer defnyddio eu mannau cyffredin eu hunain.

Ac mae wedi arwain at gysylltiadau y tu hwnt i arddwyr Dunchurch. Mae'r rhandir bellach yn cynnal gŵyl bwgan brain: “Gall teuluoedd o'r pentref ddod i weld y bwgan brain, ac rydyn ni'n trefnu bwffe.” Ar gyfer digwyddiad Crwydro Bywyd Gwylt, fe osodon nhw ddarluniau bywyd gwylt o amgylch y safle, gan greu llwybr i blant a theuluoedd ddod o hyd i'r lluniau a dysgu am adar ac anifeiliaid.

“Mae'r tŷ gwydr newydd wedi bod yn rhan o hynny mewn gwirionedd,” meddai'r ysgrifennydd. “Ni hwylusodd hynny'n uniongyrchol, ond mae wedi bod yn rhan o stori sy'n datblygu.” Mae cael lle croesawgar yn annog pobl i ddod at ei gilydd: mae bellach yn ofod ar gyfer syniadau newydd a chydweithio.

“Pan mae gennych chi grŵp o bobl yn gweithio gyda'i gilydd ar rywbeth, mae'n datblygu ymdeimlad o gymuned..”

Lle i feithrin gallu: East European Resource Centre, Llundain

Mae elusennau'n gweithio'n galed i wneud gwahaniaeth yn y byd. Dyna eu prif ffocws – ond gall helpu i gamu'n ôl a chynllunio, i fuddsoddi mewn darpariaeth fwy effeithiol. Rhoddodd ariannu pwrpasol le i Ganolfan Adnoddau Dwyrain Ewrop dyfu a datblygu.

Yn Llundain, mae'r [East European Resource Centre](#) (EERC) yn cefnogi trigolion i ennill sgiliau gwaith a bywyd hanfodol. Yn ogystal â chefnogi'r gwaith hwn, mae'r Loteri Genedlaethol wedi helpu'r Ganolfan i wneud gwelliannau i'r ffordd y mae'r mudiad a'i wasanaethau'n cael eu rhedeg. Yn 2016, roedd ei grant Loteri Genedlaethol yn cynnwys £15,000 i fuddsoddi mewn meddalwedd newydd, hyfforddiant staff a datblygu arweinyddiaeth.

I'r Ganolfan, y peth mawr allweddol mewn gwirionedd oedd y cyfle i wella'r gwaith o gasglu a monitro data – sy'n helpu'r mudiad i asesu'r galw, gweld beth sy'n gweithio, a chofnodi'r gwahaniaeth y mae'n ei wneud. Roedd yr arian ychwanegol yn golygu y gallai EERC fuddsoddi mewn meddalwedd wedi'i deilwra: gan deilwra llwyfan busnes ar gyfer anghenion mudiad cyngor a gwaith achos, a hyfforddi pobl i'w ddefnyddio'n fewnol. Mae'r Ganolfan yn dal i'w ddefnyddio.

“Rhoddodd [y grant] le i ni allu anadlu, i fynd i gapasiti, y cymwyseddau yr oedd angen i ni eu datblygu,” esboniodd y Prif Swyddog Gweithredol Barbara Drozdowicz. Rhoddodd gyllideb hyfforddi iddynt ar gyfer staff sy'n gweithio ar gyngor a gwaith achos, ac amser i ymchwilio i wahanol fathau o ddarpariaeth: “yr hyn y mae pobl ei eisiau ac yn ennyn diddordeb defnyddwyr mewn gwirionedd, a gwnaethom hyn trwy fforymau defnyddwyr.” Arweiniodd at “well gwasanaeth, sydd ar ei ben ei hun yn werth ei bwysau mewn aur.”



East European Resource Centre

Mae'r mudiad wedi cynyddu o bedwar i 31 o staff. Ac mae cael yr amser ychwanegol hwnnw i gynllunio wedi golygu datblygiad gyrfa i weithwyr unigol hefyd. Mae Barbara yn cyfeirio at un cydweithiwr sydd wedi “mynd drwy bob cam”, o ateb ffonau fel gwirfoddolwr i ddod yn “rheolwr rhaglenni hynod effeithiol ac effeithlon,” gan ddysgu yn y swydd gyda hyfforddiant ychwanegol. Mae hynny'n “rhannol oherwydd bod gennym ni'r arian yna gan y Loteri, y gallem ni gynnal rolau... roedd gennym ni'r lle i anadlu i allu arwain pobl tuag at arweinyddiaeth.”

Cefnogaeth ar gyfer dechrau cryf mewn bywyd

Gymuned i bob person ifanc: St Peter's Immaculata Youth Centre, Belfast

Dylai fod gan bawb rywun i droi ato. Mae angen oedolion y gellir ymddiried ynddynt ar blant a phobl ifanc, a all gynnig cymorth a chynghor ymarferol i helpu gyda heriau eu bywydau. Yn Belfast, mae gweithwyr ieuenctid yng Nghanolfan Ieuenctid St Peter's Immaculata yno i bob plentyn, ac yn eithrio neb.

Gall fod yn anodd derbyn cymorth gan bobl nad ydych yn eu hadnabod, neu bobl nad ydynt yn eich deall. Felly mae meithrin ymddiriedaeth yn aml yn rhan hanfodol o gefnogaeth. Wedi'i lleoli yn Lower Falls, Belfast, mae [St Peter's Immaculata Youth Centre](#) yn dangos sut mae'r ymddiriedolaeth honno'n gweithio yn ymarferol, gan ei bod yn helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau cymdeithasol a bywyd.

Fel yr eglura gweithiwr ieuenctid St Peter's, Stephen Hughes, "Mae'n ardal gymhleth iawn: dyma le y dechreuodd gwrthdaro Gogledd Iwerddon." Mae'n tynnu sylw at fudiadau parafilwrol sy'n dal i fod yn weithgar yn y gymuned, etifeddiaeth tlodi a cham-drin rhywiol clerigol, a'r wal rhyngwyneb leol neu "wal heddwch", rhwystr a adeiladwyd gyda'r nod o leihau trais rhwng cymunedau Protestannaidd a Chatholig.

"Pan ddes i yma, doedden nhw ddim yn gallu recriwtio gweithiwr ieuenctid," mae Stephen yn cofio. "Ni allent recriwtio rheolwr ar gyfer yr adeilad a rhoi rhaglen o weithgareddau at ei gilydd a fyddai wedi helpu i gefnogi'r bobl ifanc. Roedd gennym broblem trosedd ceir enfawr, problem gyffuriau enfawr.

"Ac mae'n debyg mai fy noson gyntaf oedd y noson rhyfeddaf." Pan gyrhaeddodd, canfu "27 o blant yn aros arnaf: 'Rydyn ni'n mynd i losgi'ch car,' 'Rydyn ni'n mynd i dministrio'ch adeilad'. Ac es i, 'Beth sy'n digwydd, bois? Beth yw'r broblem?' Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn feddw. Rydym i gyd wedi'n gwahardd' – wedi'n cau allan o'r adeilad. 'Iawn,' meddwn i, 'ddim o gwbl.' Agor y drws, troi'r allwedd. 'Dywedais, 'Fe siaradwn ni pan ddewch chi i mewn. Ni fyddwn yn gwahardd neb.' Ac fe newidiodd hynny bopeth."

Mae St Peter's wedi glynu wrth y penderfyniad hwnnw. "Dydyn ni ddim yn gwahardd. Ac mae hynny'n beth da ac yn beth drwg. Ond nid ydym yn rhoi unrhyw blentyn allan, unrhyw berson ifanc, waeth beth fo'u sefyllfa, beth yw eu profiadau bywyd, pa amodau y maent yn byw

"Rydym yn credu mai cyfathrebu yw sail pob ymddygiad. A bod gan bob person ifanc hawl i gael mynediad at wasanaethau."



St Peter's Immaculata Youth Centre

ynddynt. Rydym yn credu mai cyfathrebu yw sail pob ymddygiad. A bod gan bob person ifanc hawl i gael mynediad at wasanaethau.”

Meithrin gwerthoedd gwahanol

Mae'r elusen yn gweithio i greu ymdeimlad o deulu: o bobl a fydd yno i chi. “Pan fyddwch chi'n ymuno â'r ganolfan ieuencid, rydych chi'n cael y gweithiwr [ieuencid] hwnnw wedi'i neilltuo i chi. Ac maen nhw'n mynd ar y daith honno gyda chi. Rydych chi'n dod yn rhan o deulu.”

Mae hynny'n dechrau gyda chymorth ymarferol ar unwaith. “Mae tloidi'n rhemp yn yr ardal, felly rydyn ni'n eu bwydo nhw. Ie, dim ond tost a grawnfwyd, rydym yn mynd trwy fwcedi o Nutella. Ond rydyn

ni'n eistedd i lawr am bryd o fwyd gyda'n gilydd.” Mae'r ganolfan yn cynnig cymysgedd o weithgareddau, gan wneud yn siŵr bod hwyl yn ogystal â dysgu. “Ond craidd cyfan yr hyn yr ydym yn ei gylch yw'r cysylltedd, yr ymlyniad y mae'r plant a'r bobl ifanc yn aml yn ei golli yn eu bywydau. Mae ganddyn nhw rywun i siarad ag ef, a fydd yn gwrandao ac yn cyfathrebu â nhw.”

Mae wedi'i deilwra ar gyfer gwahanol grwpiau oedran. I'r ieuengaf, o saith oed ymlaen, mae'n cynnig dysgu seiliedig ar hwyl. “Mae'n ymwneud i raddau helaeth â pherthnasoedd, moesau a nodweddion personol bach sydd gan blant fel arfer wrth dyfu i fyny.” Oherwydd bod gan lawer o'r plant gefndiroedd heriol, “Ile mae trais yn normal a chyffuriau yn normal a throedd yn normal,” mae'r gwaith hwn yn ymwneud â “cheisio meithrin set wahanol o werthoedd a moesau a ffyrdd o fyw yn y plant, o oedran ifanc iawn.”

Mae gwaith gyda phlant yn eu harddegau yn dod â'r heriau sy'n dod yn naturiol gyda phontio i lencyndod. Ond mae llawer o waith ataliol hefyd, gan gydnabod risg leol. “Ni sydd â'r problemau camfanteisio'n rhywiol ar blant mwyaf yn y wlad a'r camfanteisio troseddol mwyaf ar blant.”

Drwyddi draw, maent yn canolbwyntio ar “nodweddion cadarnhaol a sgiliau a thalentau pobl ifanc.” Ac maent yn cynnig ymdeimlad o barhad. “Rwy'n gweithio gyda thri grŵp o bobl ifanc, ac yn aros gyda'r tri grŵp hynny drwy gydol eu bywyd yn y ganolfan.”

Mae eglurder yn bwysig, hefyd. “Mae gennym ni systemau cyfathrebu diffiniedig, trefniadau gwaith diffiniedig. Mae popeth a wnawn yn ddatblygiadol: mae wedi'i fframio o fewn y person ifanc sy'n cysylltu â'r cartref, yr ysgol a'r ganolfan ieuencid yn y canol. Ac mae hynny i gyd wedi'i fframio mewn diogelu hawliau dynol.”

Datblygu'r meddylfryd cywir

O'r cychwyn cyntaf, roedden nhw'n canolbwyntio ar iechyd meddwl. "Roedd y sefyllfa gyffuriau allan o reolaeth, ac mae o hyd. Daeth trais i'r amlwg yn gynnar iawn – nid oedd neb yn siarad am unrhyw beth. Yr ymateb bob amser oedd dyrnau, ffyn, cyllyll. Roedd bob amser yn mynd i drais."

Mae un o'r "muriau heddwch", a sefydlwyd i wahanu cymunedau Catholig a Phrotestannaidd, wrth ymyl adeilad St Peter's. "Doedd gennym ni ddim perthynas gyda'r bobl yr ochr arall i'r wal. Roedd yn drais bob nos gyda phobl yn ymosod ar ei gilydd. Ofn, drwgdybiaeth, rhagfarn oedd hwnnw, a'r holl bethau hynny gyda'i gilydd." Felly dechreuodd Stephen raglen o hyfforddiant gwytnwch, sydd "wedi datblygu ac esblygu dros y blynyddoedd. Mae bellach yn cael ei gyflwyno i tua 300 o weithwyr ieuencid ledled Gogledd Iwerddon."

Mae wedi golygu dod o hyd i staff gyda'r meddylfryd cywir a'u hyfforddi. "Rydym yn meithrin math arbennig o weithiwr ieuencid, gyda gwybodaeth arbennig - agwedd a set sgiliau gwahanol iawn. Ac rydyn ni'n buddsoddi ynddynt." Mae yna lawer o hyfforddiant: roedd Stephen a'i staff newydd dreulio diwrnod yn cyfarfod â phrosiectau tebyg eraill, "yn adnewyddu ein hathroniaeth, yn siarad am ein methodoleg, yn gwirio ein hunain. Rwy'n meddwl bod angen i chi wirio'ch hun yn rheolaidd. Felly rydyn ni'n gwneud hynny bedair neu bum gwaith y flwyddyn."

Mae perthynas dda gyda Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol wedi helpu, gan ddod ag anogaeth yn ogystal â grantiau. "Rwy'n meddwl fy mod wedi bod llawn brwdfrydedd, y gallent weld y weledigaeth," dywed Stephen nawr. Ar ôl sawl grant bach, dyfarnwyd £509,736 i St Peter's yn 2018. "Y berthynas gychwynnol honno gyda staff y Loteri Genedlaethol – roedd yn ofalgar ac yn empathetig, ac roedd ychydig bach o addysgu ynddi i mi hefyd." Dylanwadodd sgysiaau am dystiolaeth ar ei feddylfryd ar sut i gofnodi ac arddangos y gwaith.

Ond roedd angen iddynt newid agweddau ymhlith pobl ifanc hefyd, ac yn y gymuned ehangach. "Rwy'n meddwl y pum mlynedd gyntaf, roedd y gymuned a'r bobl ifanc wir yn cael trafferth gyda rhywfaint o hyn. Roedd eu hymddygiad yn ymarferol iawn, yn amddiffynnol iawn - nid oeddent yn ymddiried yn dda iawn. Felly fe gymerodd bum, chwe blynedd i ddechrau ei wreiddio, gan gael y staff i mewn i'r ffordd honno o feddwl."

Mae Stephen yn cofio pa mor anodd oedd cael pobl ifanc i gymryd rhan yn y broses. Mae'n dal i fod yn gymuned gyda chyfraddau uchel o drais. Pan drefnodd ei gwrs preswyl cyntaf, "Doedden nhw ddim eisiau mynd oherwydd eu bod yn meddwl fy mod yn mynd â nhw i gael eu saethu. Felly ni allwn gael neb i fynd. Neb. Ac roedd yn weithgaredd preswyl a oedd am ddim mwy neu lai." Roedd wedi meddwl mai "abwyd yn hongian o'u blaenau fyddai'r gweithgareddau. Ond na, roedden nhw wedi dychryn yn llwyr."

Ar ôl pump neu chwe blynedd o waith cyson, gwellodd canlyniadau. "Mae sut mae hynny wedi effeithio ar y gymuned wedi bod yn arwyddocaol. Pobl oedd yn gaswyr o'r blaen, pobl a anfonodd eu gangiau parafilwrol rownd y drysau i'n bygwth, i ddifrodi ein ceir, i fygwth ein staff. Maen nhw wedi cilio nawr. Achos maen nhw'n gallu gweld y budd i'r bobl ifanc ac maen nhw'n gallu gweld y budd i'r gymuned."

Gwneud y newid

Sut ydych chi'n mynd i'r afael ag ofnau gwirioneddol o'r fath? "Mae'n ymwneud ychydig â thechneg," meddai Stephen. "Weithiau mae'n rhaid i chi fynd i gnocio drws - 'Ble wyt ti? Pam nad wyt ti'n dod? Rydym wedi ymrwymo i hyn. Rydyn ni'n mynd i'w gyflawni gyda'n gilydd. Rydyn ni'n mynd i gyflawni pethau i ti.'"

Mae cysondeb yn hanfodol. "Pan fyddan nhw'n rhoi'r ffidil yn y to – ac maen nhw'n rhoi'r ffidil yn y to yn hawdd – mae'n rhaid i chi fynd yn ôl a cheisio ail-ysgogi ac ailfywiogi hynny. Weithiau maen nhw'n gwneud camgymeriadau, ac mae'n rhaid ichi fynd yn ôl eto a dweud, 'Dere 'mlaen. Iawn. Camgymeriad oedd hwnnw. Rwy'ti'n gwybod mai camgymeriad oedd hwnnw. Coda dy hun i fyny. Coda yn ôl ar dy draed. A gad i ni ei wneud eto, a dod yn ôl ato eto.' Mae hynny'n dechreg sydd wedi gweithio'n dda iawn i ni."

Daethant â'r un dyfalbarhad ac ymrwymiad i weithio gyda phobl ifanc a oedd eisoes yn ymwneud â gweithgarwch troseddol. Fe ddefnyddion nhw system goleuadau traffig i fesur i ba raddau roedd person ifanc yn ymwneud â gangiau. "Y bwriad cychwynnol oedd gweithio gyda'r rhai yn y grŵp gwyrdd – eu cael i ffwrdd, eu darparu â gweithgareddau dargyfeiriol, rhoi ychydig bach o waith datblygu iddynt i wneud iddynt feddwl am risgiau a chanlyniadau." Gyda'r grŵp ambr, roedd y gwaith yn ddwysach, tra'u bod yn anelu at "ynysu" y cochion.

Dyma'r grŵp anoddaf i weithio gyda nhw: "Rhaid i mi ddweud na chawsom unrhyw lwyddiant gyda'r saith y gwnaethon ni eu rhoi yn y grŵp coch." Ond maen nhw'n dal i drio, ddeng mlynedd yn ddiweddarach: "Maen nhw yn eu 20au canol, ac rydyn ni'n dal i barhau i ymgysylltu â nhw, yn dal i geisio eu cael yn sobr, yn ceisio eu symud oddi wrth droseddu, yn ceisio eu cael i ddeall sut beth yw partner da mewn perthynas. Pethau syml fel cael trwydded a'u cael i yrru... fel ffyrdd o'u cael ar lwybrau datblygiadol."

Meithrin perthnasoedd

Dyfyniad: "Roedd yn ymwneud yn fwy â chi yn deall y weledigaeth. Ac mae'r gefnogaeth honno wedi bod yn barhaus nawr ers deng mlynedd."

Gall y perthnasoedd parhaol hynny arwain at newid rhyfeddol. Mae Stephen yn cofio stopio mewn garej yn 2014, a gweld "y dorf yma'n dod ata' i gyda phastynau." Roedd yn arswydus – "Felly cefais rant llwyr y noson honno, a'r tri yn y blaen gyda'r pastynau, dywedais, 'Ti, ti, a ti, i mewn i fy nghar nawr!'" Dywedodd wrthynt: "Dywedais, 'jyst dewch i'r clwb, rydych chi'n mynd i gymryd rhan oherwydd byddwch chi'n cael eich carcharu yn y pen draw.'"

Cam wrth gam, gwelodd St Peter's nhw yn newid eu bywydau. Mae Stephen yn sôn am un o'r bechgyn hynny, a symudodd o raglenni ieuencid i wirfoddoli, yna i gymwysterau trwy Rhwydwaith Coleg Agored Gogledd Iwerddon (OCN NI). "Fe wnes i ei gyflogi fel prentis, gan ddefnyddio arian y Loteri Genedlaethol. Rhoi ef drwy'r brifysgol fel prentis. Y llynedd, daeth yn weithiwr ieuencid hŷn ieuengaf Gogledd Iwerddon, ac mae bellach yn rheoli Canolfan Ieuencid y Drindod Sanctaidd gyda grant o £500,000 gan y Loteri Genedlaethol. Enw'r bachgen ifanc yw **Conor Largey**, ac mae'n well gweithiwr ieuencid na fi. Mae e'n wych." Mae'r tri dyn ifanc bellach yn weithwyr ieuencid â chymwysterau proffesiynol, gyda swyddi amser llawn.

Mae wedi bod yn broses hir – a dyna pam ei bod mor bwysig bod arianwyr fel ni yno am y tymor hir hefyd. I Stephen, aeth arian y Loteri Genedlaethol y tu hwnt i'r grantiau unigol: “Roedd yn ymwneud yn fwy â chi yn deall y weledigaeth. Ac mae'r gefnogaeth honno wedi bod yn barhaus nawr ers deng mlynedd. Mae'r ariannu perthynol hwn yn parhau i fod yn hollbwysig i ni, gan gefnogi pobl eithriadol wrth iddynt weithio i wneud gwahaniaeth yn ein cymunedau.”

Adeiladu gwytnwch ar gyfer y teulu cyfan: CYCA, Sir Gâr

Ar gyfer Cysylltu Ieuenctid, Plant ac Oedolion (CYCA), mae gweithio gyda phlant mewn argyfwng yn golygu edrych ar bopeth sy'n digwydd yn eu bywydau. Ledled Sir Gaerfyrddin yng Nghymru, mae'r elusen yn cefnogi lles plant a phobl ifanc tra'n sicrhau bod eu teuluoedd yn hyderus ac yn wydn am flynyddoedd i ddod. Mae ei fodel mentora wedi helpu i lunio gwaith meddygon teulu ac ysgolion lleol, i roi'r amgylchedd gorau posibl i blant ffynnu.

“Mae'r Loteri wedi ein galluogi ni i ehangu, arallgyfeirio, ac edrych ar bob dull posibl o ymgysylltu â phlant.”

Mae **CYCA** yn achubiaeth i deuluoedd mewn argyfwng – yn enwedig y rhai sydd mewn perygl o lithro drwy'r rhwyd, nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau cymdeithasol ond sydd angen cymorth o hyd. Wedi derbyn grant Loteri Genedlaethol o £251,000 yn 2014, mae'r elusen yn helpu gyda phroblemau uniongyrchol a gwydnwch hirdymor, gan rymuso teuluoedd i dyfu a gwella ar eu pen eu hunain.

Mentoriaid yw asgwrn cefn y gwaith hwn, gydag un wedi'i neilltuo i bob teulu - rhywun a fydd yno iddynt, yn darparu cymorth cyson, parhaus mewn ffordd sy'n gweithio iddynt. Er nad yw pob teulu'n barod ar gyfer cwnsela, yn ôl y Prif Weithredwr Tracy Pike mae'r elusen wedi cael llwyddiant wrth fentora, “dod ag oedolyn y gellir ymddiried ynddo i fywydau [pobl ifanc] a mynd i'r afael â'r trallod emosiynol.”

Mae dod i adnabod cryfderau'r person ifanc yn fan cychwyn pwysig. Mae mentoriaid yn gweithio gyda nhw i ddarganfod eu hoffterau a'u cas bethau, gan awgrymu gweithgareddau y gallent eu mwynhau, rhywbeth y gallant gysylltu ag ef. Y nod yw magu hyder a hunanbarch - boed hynny trwy deithiau cerdded ar y traeth, celf neu gerddoriaeth, ymwybyddiaeth ofalgar, neu weithio allan yn y clwb bocsi lleol. “Mae'r Loteri wedi ein galluogi ni i ehangu, arallgyfeirio, ac edrych ar bob dull posibl o ymgysylltu â phlant.”

Nid yw llawer o'r bobl ifanc wedi dysgu'r sgiliau cymdeithasol sydd eu hangen arnynt i ymdopi â heriau sy'n ymwneud â'r ysgol, gwaith neu gyfeillgarwch. Ond gall cymryd rhan mewn rhywbeth maen nhw'n ei garu fod yn hwb gwirioneddol i hyder, gydag effeithiau crychdonni enfawr mewn meysydd eraill o fywyd.

Ar ôl cael trafferthion gyda'i iechyd meddwl, [dechreuodd un bachgen baffio](#), “Fe helpodd fi i wella'n gorfforol ac yn feddyliol. Wyddoch chi, nid fi fyddai'r person ydw i heddiw, heb hynny.” Mae canolbwyntio ar yr hyn maen nhw eisiau ei wneud yn gwneud y person ifanc yn fwy cymhellol i gadw at y gefnogaeth, wrth i Tracy nodi ei bod hi'n anghyffredin i bobl ifanc hepgor sesiynau fel hyn.

Ac mae'n mynd y tu hwnt i'r unigolyn, gan gydnabod bod yr amgylchedd teuluol ehangach yn chwarae rhan bwysig ym mywydau plant. “Er mwyn sicrhau bod y plentyn yn dod yn fwy gwydn, rydyn ni bob amser yn gwneud yn siŵr ein bod ni'n gweithio gyda'r rhieni hefyd,” esboniodd Tracy. Felly mae'r tîm yn cynnig cyngor magu plant, cymorth gyda rheoli straen neu ddieter, a chymorth ymarferol gyda materion fel tai, dyled, neu gamddefnyddio sylweddau.

Mae'r holl staff wedi'u hyfforddi mewn trawma, a'u hannog i weld problemau iechyd meddwl yn eu cyd-destun. Mewn rhai achosion, maent wedi canfod bod adnabod yr hyn y gallai plentyn fod ei angen neu fod yn ei golli wedi mynd i'r afael â'u symptomau heb fod angen ymyriad meddygol. “Ein harwyddair ni yw normaleiddio ac nid patholegeiddo.”

Mae'n cymryd amser i sicrhau newid gwirioneddol ym mywydau pobl. Er y gallai gwasanaethau statudol ddarparu chwech i wyth wythnos o gwnsela, mae'r elusen wedi gweithio gyda theuluoedd ers dros flwyddyn: “cyhyd ag yr oeddem yn teimlo eu bod ein hangen, nes ein bod yn teimlo bod y teulu wedi sefydlogi.”

Gan adeiladu ar y profiad hwn, mae'r elusen hefyd yn gweithio gyda theuluoedd cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Mae ei hyfforddiant yn helpu teuluoedd i reoli eu hemosiynau a'u trallod emosiynol, gan fagu hyder. Trwy weithio mewn grwpiau, gall rhieni ffurfio cyfeillgarwch newydd wrth iddynt ddysgu - a gweld nad ydyn nhw ar eu pennau eu hunain yn y ffordd maen nhw'n teimlo a'r hyn maen nhw'n mynd drwyddo. Mae'r rhwydweithiau cymorth hynny'n golygu bod llai o deuluoedd wedi bod angen cymorth un-i-un. Mae rhai rhieni yn mynd ymlaen i wirfoddoli fel “mamau mentora”, gyda hyfforddiant i'w helpu i drosglwyddo eu sgiliau newydd. “Mae mor braf gallu rhoi yn ôl i'r elusen sydd wedi fy nghefnogi'n barhaus ers blynyddoedd,” meddai un fam.

Mae wedi helpu i drawsnewid tirwedd cymorth i deuluoedd yn y rhanbarth. Mae'r model sy'n ystyriol o drawma bellach yn cael ei ddefnyddio mewn [18 o ysgolion cynradd lleol](#), gydag ariannu pellach gan The Waterloo Foundation. Mae'n ymagwedd sy'n cynnig hyfforddiant i staff ysgol i weithio gyda theuluoedd, ynghyd â chymorth i rieni a gofalwyr a hyfforddiant gwydnwch “archarwr” i blant.

“Mae llawer o deuluoedd wedi elwa'n aruthrol,” esboniodd un ysgol. “Mae wedi ein helpu i ddeall rhai problemau dyfnach y mae'r teulu efallai'n eu hwynebu neu wedi eu hwynebu yn y gorffennol, fel ein bod yn gallu eu cefnogi wrth symud ymlaen.”

Wedi'i ysbrydoli gan esiampl CYCA, mae'r awdurdod lleol bellach yn penodi mentoriaid plant a theuluoedd o fewn ei adrannau ei hun, yn ogystal ag ymgynghori â'r tîm ar gyfer achosion cymhleth.

Mae'r elusen hefyd yn arwain ar [brosiect ragnodi cymdeithasol gyda meddygfeydd yn Llanelli](#), gan helpu plant i drin emosiynau fel dicter ac iselder, tra'n cynnig cymorth arbenigol i'r teulu cyfan.

Ac mae'n golygu bod canolfannau meddygon teulu bellach yn cynnig cymorth o fewn pedair wythnos – fel yr eglurodd un meddyg teulu, “yr unig ddewis arall i ni yw Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) gyda rhestr aros o 18 mis lle rydym yn gwybod y bydd y rhan fwyaf yn anghymwys.”

I gael syniad o'r effaith ar deuluoedd, mae CYCA yn mesur lles emosiynol cyn ac ar ôl i bobl ddefnyddio ei wasanaethau, gan ddefnyddio [graddfa gwerth cymdeithasol HACT](#). “Ar gyfartaledd, mae gwelliant gwerth cymdeithasol o £10,000 y plentyn. Mewn rhai teuluoedd, mae hynny'n £25,000.” Mae'n adlewyrchu sut mae'r elusen yn paratoi plant a theuluoedd ar gyfer y dyfodol – nid yn unig datrys problemau yn y presennol, ond yn eu paratoi i ddelio â heriau a chyfleoedd yn y blynyddoedd i ddod.

Sefydlu teuluoedd ar gyfer llwyddiant: YDance, Glasgow

Gall bod yn rhiant fod yn anodd, a gall rhieni newydd boeni nad ydynt yn gwneud pethau'n iawn. Gall gwasanaethau cymunedol helpu, gan gynnig cymorth i fagu hyder a gwneud ffrindiau. Yn yr Alban, mae YDance yn helpu mamau ifanc i chwarae a chymdeithasu gyda'u babanod, ar adeg pan all cymorth ac ysgogiad gael effeithiau gydol oes.

Yn 2015, fe ariannom [YDance](#) i ehangu ei waith gyda mamau ifanc. Seiliwyd eu prosiect Me and You, [sydd wedi'i enwebu ar gyfer gwobrau](#), ar ymgyrch Free to Dance a ariannwyd gan Lywodraeth yr Alban, a oedd yn annog merched yn eu harddegau i wella eu hiechyd trwy ddawns. Wedi'u hysbrydoli gan y gwaith gyda mamau ifanc, rhan lwyddiannus iawn o'r ymgyrch honno, roedd YDance eisiau sicrhau bod hwn ar gael yn ehangach i famau ifanc.

Gall rhieni ifanc gael eu hunain ar eu pen eu hunain, heb gefnogaeth hanfodol ffrindiau neu deulu, eglura Alison Mussett o YDance. “Maen nhw wedi colli cyfeillgarwch pan maen nhw wedi cael babanod, ac yn aml dydyn nhw ddim yn teimlo y gallan nhw fynd allan i feithrinfeydd neu gylchoedd chwarae, oherwydd dydyn nhw ddim yn teimlo'n ddigon hyderus.”

Darparodd Me and You gyfle i famau ifanc gymdeithasu a bod yn actif, wrth gwrdd â rhieni eraill yn yr un sefyllfa. Roedd y bloc cyntaf yn cynnig cyfle i rieni gymryd dosbarthiadau dawns am ddim, gyda meithrinfa yn cael ei darparu. Roedd yr ail yn canolbwyntio ar ddefnyddio dawns a chwarae i adeiladu ymlyniad a bondio rhwng rhieni a'u plant. Ac roedd amser i eistedd i lawr a bod yn gymdeithasol ar ôl pob dosbarth, gyda phlant yn chwarae tra bod eu rhieni yn sgwrsio.

Pan werthuswyd y prosiect, roedd yn well gan rieni y rhan gyntaf fwy gweithgar. Felly addasodd YDance ei ymagwedd, gan ddatblygu un math o sesiwn lle gall mamau newydd ddawnsio a bod yn egniol gyda rhieni eraill ond hefyd chwarae a bondio gyda'u plentyn. “Felly maen nhw'n dal i wneud ffrindiau, maen nhw'n dal i ddod yn heini ac maen nhw'n dal i ddawnsio, achos mae hynny i gyd yn rhan o'r dosbarth. Ond maen nhw'n ei wneud gyda'u babi trwy'r amser.”

Roedd lle i arbrofi yn golygu y gallai YDance fireinio'r prosiect. "Heb arian y Loteri Genedlaethol, ni fyddem byth wedi cael y cyfle i wneud hynny, i gymryd y cam hwnnw, ac i weld pa un oedd yn gweithio." Rhoddodd y gwerthusiad llwyddiannus "y tamaid hwnnw o dystiolaeth i ni allu mynd at arianwyr eraill", prawf o gysyniad sydd wedi arwain at fwy o grantiau, o wahanol ffynonellau.

Mae You and Me wedi parhau yn y fformat newydd hwn, gan weithio mewn partneriaeth â mudiadau sy'n cefnogi rhieni ifanc. O'i gychwyn yn Glasgow, mae'r prosiect wedi rhedeg yng Nghaeredin a Fife hefyd.

Mae'n rhoi hwb i hunan-barch rhieni ynghyd â'u ffitrwydd. Fel yr eglurodd un, "Weithiau dwi'n ei chael hi'n anodd bod yn fam. Wrth ddod yma mae fy merch a minnau wedi rhannu rhai adegau arbennig." Mae hynny'n ei gwneud hi'n haws rhoi cynnig ar weithgareddau eraill, mynd i gylchoedd chwarae neu gymdeithasu mewn ffyrdd eraill.

I Alison, "gallwch weld llinell uniongyrchol" o'r sesiynau dawns i'r effaith ar rieni ifanc. "Maen nhw'n magu hyder. Yn aml iawn maen nhw'n dechrau gwirfoddoli. Maen nhw'n dod yn hapusach. Maen nhw'n gwneud ffrindiau, maen nhw'n cael amser braf. Mae ganddyn nhw berthynas well gyda'u plant. Gallwch chi ei weld yn digwydd."

Gwella'r amgylchedd

Cymunedau'n gwneud gwahaniaeth: Friends of Langlands Moss, East Kilbride

Gall gwella mannau gwyrdd fod yn ffordd o liniaru newid yn yr hinsawdd, yn ogystal â chynnig manteision lles. Yn yr Alban, gwarchododd Friends of Langlands Moss gors fawn - a helpu i leihau nwyon tŷ gwydr.

Yn 2007, defnyddiodd [Friends of Langlands Moss](#) arian gan y Loteri Genedlaethol a Scottish National Heritage i adnewyddu argaeau draenio mewn mawnog ger East Kilbride. Roedd mawnog Langlands Moss, sinc carbon bwysig sy'n helpu i gael gwared ar nwyon tŷ gwydr o'r atmosffer, mewn perygl o sychu ar ôl difrod i'w hargaeau hŷn. Gwellodd y gwaith lefelau dŵr, fel y gallai mwsoglau a phlanhigion mawnog eraill dyfu yn y pyllau sefyll newydd, gan amsugno mwy o garbon deuocsid.

I'r grŵp Cyfeillion, arweiniodd llwyddiant y prosiect at ariannu a gwaith pellach ar y fawnog. Mae'r aelodau gwreiddiol wedi ymddeol, "ond mae grŵp iau, brwdfrydig o bobl yn parhau â'r gwaith a ddechreuwyd gennym." Mae'r grŵp wedi helpu i godi ymwybyddiaeth o sut y gall mawndiroedd ddiogelu'r amgylchedd rhag newid yn yr hinsawdd, gan weithio gyda llawer o ysgolion lleol a grwpiau ieuenctid: "mae ein gwaith wedi'i gydnabod yn eang yn yr Alban a'i ddefnyddio fel prototeip ar gyfer grwpiau eraill."

Ac mae wedi dyblu neu dreblu faint o garbon y mae Langlands Moss yn ei storio: erbyn hyn mae tua 90 tunnell fetrig yn flynyddol. Bydd mwy o argaeau, ail-wylltio a phlannu coed yn helpu i gynyddu hyn, yn ogystal â gwella mynediad i ymwelwyr – gwahaniaeth gwirioneddol barhaol i'r grŵp, y gymuned leol, a'r amgylchedd.

Annog tyfu'n lleol: Transition Turrieffield, Shetland

Gwyddom fod ffrwythau a llysiau ffres yn dda i chi, a bod bwyd a dyfir yn lleol yn well i'r blaned. Yn Shetland, mae Transition Turrieffield yn dod o hyd i ffrwydd o dyfu bwyd iach - hyd yn oed mewn tywydd garw.

Gyda gaeafau tywyll a gwyntoedd cryfion, gall hinsawdd Shetland fod yn heriol ar gyfer tyfu cynnyrch ffres. Ond mae dulliau newydd yn helpu i newid hynny. Gyda grant o bron i £6,000 yn 2019, bu [Transition Turrieffield](#) yn gweithio gydag ysgolion i feithrin gwybodaeth a hyder plant, athrawon a rhieni mewn tyfu lleol.

Roedd gan lawer o ysgolion "polycrubs" yn barod – hybrid twnnel polythen/tŷ gwydr a gynhyrchwyd yn lleol. Mae "crub" yn air Shetland am ardal dyfu gysgodol, a adeiladwyd yn draddodiadol o waliau sychion. Fel y llochesi hŷn hyn, mae'r polycrubs newydd wedi'u cynllunio i wrthsefyll tywydd garw. Ond yn aml nid oeddent yn cael eu defnyddio ddigon, gan y byddai'r rhan fwyaf o gnydau'n barod i'w cynaeafu yn ystod gwyliau'r ysgol.

Helpodd grant bach y Loteri Genedlaethol yr ysgolion i ymestyn y flwyddyn dyfu i'r gaeaf, gan blannu cnydau mwy amrywiol a chynyddu'r cynhaeaf. Roedd y gweithdai i rieni ac athrawon yn cynnwys cymorth i ddatblygu cynllun tyfu tymhorol yn benodol i bob polycrub, gyda datrys problemau a chynghor ar gynllunio, cylchdroi cnydau, a gwella pridd. Cynhaliwyd gweithdai i ddisgyblion ddiwedd yr haf, er mwyn i blant allu hau a phlannu cnydau gaeaf cyn i'r oriau golau dydd fynd yn rhy fyr i dyfu.

Mae pob ysgol bellach yn defnyddio mwy ar eu polycrubs, gyda **rhai bellach yn cael** “dau ac weithiau dri chnwd allan o bob twb yn y polycrub.” Eglurodd un ysgol, “Nid ydym wedi bod yn rheoli tyfu yn y gaeaf o'r blaen mewn gwirionedd, ac mae'r cynghor wedi rhoi'r hyder a'r wybodaeth i ni roi cynnig arni.”

Mae ysgolion bellach yn tyfu mwy na deg ar hugain o wahanol gnydau, gan gynnwys mathau mwy bregus fel planhigion wy a grawnwin. Mae plant wedi dysgu am leihau milltiroedd bwyd ac olion traed carbon trwy ddewisiadau bwyd a thyfu sy'n ymwybodol o'r hinsawdd – yn aml am y tro cyntaf.

Aeth y prosiect ymlaen i **greu adnoddau** i helpu pawb yn Shetland i dyfu eu bwyd eu hunain, p'un a oes gennych silff ffenestr neu polycrub cyfan - gan helpu i ysgogi newid iach, cynaliadwy, a blasus ar draws y rhanbarth.

Adfer manau gwyrdd: Fairy Dell, Middlesbrough a Bracknell Forest, Berkshire

O goetir “brawychus” neu sy'n cael ei anwybyddu i goetir cymunedol poblogaidd: mae adfywiad Fairy Dell, Middlesbrough a Bracknell Forest yn Berkshire yn dangos sut y gellir adfywio manau gwyrdd lleol.

Adferwyd y ddau goetir trwy Llefydd i Natur, rhaglen £9.5 miliwn a gynhaliwyd gennym rhwng 2006 a 2009, mewn partneriaeth â'r BBC. Ariannodd fwy na 1,000 o grwpiau ledled y DU, gan annog cymunedau i greu, cynnal a defnyddio parciau, coedwigoedd a gerddi.

Mae cadeirydd **Bracknell Forest Natural History Society** yn rhoi darlun byw o pam yr oedd y coetir wedi'i esgeuloso, cyn i'r Gymdeithas ddefnyddio grant bach gan y Loteri Genedlaethol i'w adfer yn 2007. “Roedd y coetir wedi tyfu'n wyllt iawn. Roedd yn dywyll. Roedd yn frawychus. Roedd llawer iawn o sbwriel wedi'i adael ynddo. Roedd yn llawn ymddygiad gwrthgymdeithasol, ac roedd yn lle brawychus i fynd.”

Ym Middlesbrough, roedd parc Fairy Dell yn cael ei anwybyddu - er ei fod wedi'i amgylchynu



Transition Turriefield

gan stadau tai. “Mae rhan isaf y parc mewn gwirionedd yn ardal amddiffyn rhag llifogydd” – a oedd yn golygu ei fod yn aml dan ddŵr, eglura cadeirydd [Friends of Fairy Dell](#). “Roedd yn fwd.”

Ar gyfer y ddau brosiect, darparu llwybrau hawdd i'r coetiroedd oedd y cam cyntaf hanfodol. Dechreuodd Fairy Dell drwy ddefnyddio arian y Loteri Genedlaethol i osod llwybrau bordiau, fel y gallai pawb groesi'r parc yn ddiogel. Daeth cymdeithas Bracknell Natural History â thîm o wirfoddolwyr ynghyd, gyda rhywfaint o gymorth gan y Cyngor a grwpiau cymunedol eraill. “Fe wnaethon ni deneuo'r celyn, teneuo'r coed ifanc. Fe wnaethon ni greu lle ehangach, mwy hygyrch.”

Yn ogystal ag arwyddion newydd, gosododd y tîm feinciau picnic, rhedeg teithiau tywys, ac annog preswylwyr i gymryd rhan. Ac wrth iddyn nhw weithio, fe wnaethon nhw siarad â phobl, gan drafod y newidiadau a chlywed beth oedd barn pobl.

“Byddent yn dweud ei fod yn welliant aruthrol. Nid oedd yn frawychus mwyach. Roedd yn bosibl mynd i eistedd yno heb ofni beth allai fod yn digwydd o'ch cwmpas, o ran ymddygiad gwrthgymdeithasol. Ac fe allen nhw arsylwi bywyd gwyllt.” Roedd y newidiadau bach ond gweladwy yn enillion cyflym pwysig, gan helpu pobl i ailfeddwl am y gymdogaeth.

I Fairy Dell, arweiniodd y llwybrau troed newydd at “filoedd o bobl yn llythrennol” yn defnyddio'r parc, er pleser ac fel llwybr byr i gyrraedd y gwaith a'r ysgol, gan ddibynnu ar lwybr a oedd ar gael dim ond oherwydd y gwaith adnewyddu.

“Mae'n gwneud gwahaniaeth mawr,” eglura cadeirydd Fairy Dell, gan dynnu sylw at y



“Fe wnaeth yr arian a gawsom helpu'r ardal fach hon o'r fwrdeistref i dynnu ei hun allan o'r ddaear.”

lefel uchel o amddifadedd ac iechyd gwael y boblogaeth leol. “Fe wnaeth yr arian a gawsom helpu'r ardal fach hon o'r fwrdeistref i dynnu ei hun allan o'r ddaear.”

Ac maen nhw wedi gwneud y mwyaf ohono, gan gynnal digwyddiadau pêl-droed, bocsi, gemau, a dawns yn y parc ac annog pobl i wella eu ffitrwydd. Maen nhw wedi cael llwyddiant arbennig gyda digwyddiadau i blant, “oherwydd eu bod nhw'n dueddol o lusgo rhieni neu bobl eraill gyda nhw, rydyn ni'n cael pawb i gymryd rhan.”

Mae'r uchelgeisiau iechyd wedi ysgogi buddsoddiad pellach, gyda'r awdurdod lleol yn prynu £38,000 o offer ymarfer corff. Mae wedi'i sefydlu mewn gwahanol leoliadau, felly mae pobl “yn mynd o le i le, yn cerdded yn y parc ac yn gwneud yr holl ymarferion y mae'n rhaid i chi eu gwneud fel arfer dan do mewn campfa.” Maent yn hygyrch i bobl ag anableddau hefyd.

Yr 17 mlynedd ers yr adfywio, mae Fairy Dell wedi croesawu amrywiaeth enfawr o weithgareddau. Roedd y tîm wastad wedi bwriadu cael y cyhoedd i gymryd rhan – ond nid oeddent wedi disgwyl cynnal digwyddiadau gan gynnwys arddangosiadau o adar ysglyfaethus yn hedfan, gymnasteg, teithiau cerdded gyda phlant ysgol gynradd, a grwpiau cŵn.

“Pan ddechreuon ni, [gan ddweud] ‘gadewch i ni lanhau'r parc blêr, carpiog hwn’, allwn ni byth fod wedi meddwl y byddem ni'n gwneud y math o bethau rydyn ni wedi'u gwneud,” mae'r cadeirydd yn cofio. Ar gyfer un digwyddiad diweddar, buont yn gweithio gyda heddlu lleol i reoli traffig. “Fe wnaethon ni gau ffyrdd, roedden ni'n disgwyl tipyn golew o bobl yno, ond yn y diwedd fe ddaeth 3,000.”

Gyda chymaint yn digwydd, mae yna ymdeimlad gwirioneddol o berchnogaeth gymunedol. Yn ddiweddar, rhoddodd un dafarn leol £500 o'i chasgliad elusennol. Mae'r grŵp yn aml yn derbyn awgrymiadau gan y cyhoedd, tra bod rhestr e-bost brysur yn rhoi gwybod i bobl beth sydd ar y gweill - ac a allant helpu. “Oherwydd ein bod ni wedi dysgu, os ydych chi'n gofyn i bobl am help, mae'n anhygoel sut maen nhw'n ymuno.”

I'r manau gwyrdd a'r grwpiau a'u hadferodd, mae'r newid wedi cynyddu ers y grantiau cyntaf hynny. Mae Bracknell Forest wedi ennill grantiau pellach yn ogystal â gwobrau am ecoleg ac adfer. I Fairy Dell, roedd arian y Loteri Genedlaethol “bron yn arian sbarduno i ddechrau pethau eraill.” Yn 2014, darganfuwyd [rhodfa ganoloesol neu “trod”](#) yn y parc, gydag arian gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri i gefnogi cloddfa archeolegol. “Rwy'n dal i siarad â phobl am hynny nawr – rydym yn mynd â'n hysgolion cynradd o amgylch y parc ac yn dilyn llwybr hanes.”

Mae wedi arwain at gefnogaeth lai ffurfiol hefyd, wrth i bobl deimlo mwy o berchnogaeth ar eu gofodau. I Fairy Dell, “Mae ein codwyr sbwriel bron yn ddiangen erbyn hyn oherwydd bod yna grwpiau eraill sydd wedi ffurfio eu hunain – ‘Dewch i ni gyfarfod ar fore dydd lau, cael coffi, yna byddwn ni'n casglu sbwriel drwy'r parc wrth i ni gerdded yn ôl.”

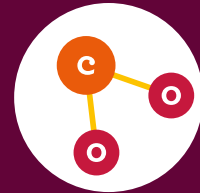
Mae'r cyfan yn ychwanegu at ymdeimlad o gyfrifoldeb a rennir – cydnabyddiaeth fod y manau gwyrdd hyn yn “adnodd nad yw'n mynd i aros yno os na fydd rhywun yn rhoi rhywfaint o ymdrech i mewn.” A bod yr ymdrech yn fwy na gwerth chweil.

Pobl ifanc yn creu dyfodol mwy disglair

Gwahanol ffyrdd o wella'r amgylchedd

Gwyddom fod llawer o bobl ifanc yn poeni'n fawr am faterion amgylcheddol. I gydnabod a harneisio'r angerdd hwnnw, fe wnaethom redeg [Our Bright Future](#), rhaglen gwerth £33 miliwn a ariannwyd gan y Loteri Genedlaethol a arweinir gan Yr Ymddiriedolaethau Natur. Rhwng 2016 a 2021, cymerodd mwy na 128,000 o bobl ifanc ran: buont yn plannu coed, yn creu ac yn cynnal rhandiroedd a gerddi cymunedol, yn dysgu sgiliau newydd – o gadw gwenyn i gynnal a chadw fferm ac yn clirio a gwarchod gwlyptiroedd a choetiroedd.

Yn gyfangwbl, gweithiodd pobl ifanc ar wyth milltir o arfordir a 400 hectar o dir – ardal bron yr un maint â 1,000 o gaeau pêl-droed. Fe wnaeth eu gwaith arbed amcangyfrif o 30,000 tonnell o allyriadau CO₂ a dargyfeirio 1,343 tonnell o wastraff o safleoedd tirlenwi – sy'n cyfateb yn fras i wastraff blynyddol dros 3,000 o gartrefi.



Arbed amcangyfrif o
30,000 tonnell
allyriadau CO₂

Lleoliadau cymunedol ynni effeithlon

Mae siarad am welliannau amgylcheddol yn aml yn dwyn i gof ddatblygiadau newydd mawr ac aildyluniadau drud, ond gall uwchraddio bach i ansawdd, effeithlonrwydd a chynaliadwyedd adeiladau presennol hefyd wneud gwahaniaeth.

Rhwng 2010 a 2012, rhoesom 403 o grantiau o hyd at £50,000 i alluogi cymunedau yng Ngogledd Iwerddon i wneud gwelliannau effeithlonrwydd i neuaddau pentref, canolfannau cymunedol, a chyfleusterau eraill, gan eu gwneud yn fwy cynaliadwy a fforddiadwy. Er enghraifft, derbyniodd Community Recreational Arts yn Coalisland £44,919 i osod system wresogi a chyntedd newydd i leihau colledion gwres yn ei theatrau, a chynhyrchoedd system drydan solar newydd Cedar Foundation dros 12,000 kWh o drydan, gan leihau costau trydan o fwy na £3,000 y flwyddyn.



Lleihau costau trydan o fwy na
£3,000
y flwyddyn

Plannu 1.5 miliwn o goed i nodi'r Mileniwm

Sefydlwyd Comisiwn y Mileniwm i ddathlu troad y mileniwm, gan ddefnyddio arian a godwyd drwy'r Loteri Genedlaethol. Un o'r ffyrdd niferus y gwnaeth hynny oedd drwy roi arian i Coed Cadw greu 250 o goedwigoedd newydd ledled y DU. Arweiniodd hyn at blannu 1.5 miliwn o goed. Er enghraifft, yn Tramlines Wood, Dyfnaint, plannwyd doldir gyda helyg gwasgaredig, gyda llawer o fannau agored i annog amrywiaeth o flodau gwyllt i ffynnu. Mae'r ardal bellach yn cysylltu amrywiaeth o gynefinoedd ar hyd dyffryn yr afon – ac mae pont droed newydd yn ei chysylltu â'r meysydd chwarae lleol, y coleg a'r hostel ieuenctid, gan annog pobl i ymweld â'r safle.



Plannu
1.5m
o goed



Evolve Nottingham

Croesawu pawb

Helpu pawb i berthyn: Omagh Ethnic Communities Support Group, County Tyrone

“Rydym yn osgoi bod yn ecsgliwsif,” eglura staff [Omagh Ethnic Communities Support Group](#). Yng Ngogledd Iwerddon, mae’r elusen yn cynnig cyngor amlieithog gyda digwyddiadau cymdeithasol sy’n dod â gwahanol gymunedau ynghyd. Mae’n ymwneud â dathlu ac adeiladu ar ddiwylliant a hunaniaeth pawb.

Ac mae wedi helpu i newid meddylfryd mewn ffyrdd eraill, gan gynnig safbwyntiau newydd ar hen raniadau. Gyda bron i 10% o’r boblogaeth bellach wedi’u geni neu eu magu y tu allan i’r DU, mae’r amrywiaeth newydd hwnnw “wedi helpu i chwalu’r syniad mai dim ond dau brif draddodiad diwylliannol oedd yng Ngogledd Iwerddon.”

Yn 2006, rhoddodd grant Loteri Genedlaethol o £222,573 le i’r grŵp dyfu. Heb yr arian hwnnw, “Byddai wedi bod yn anodd iawn i ni oroesi, o leiaf ar y raddfa a wnaethom.” Erbyn diwedd y grant tair blynedd, roedd gwerth gwaith y grŵp yn glir: mae bellach yn cael ariannu craidd drwy lywodraeth leol.

Mae’r mudiad yn cynnig cyngor gyda chymorth cyfieithu. I staff a gwirfoddolwyr, “rhan o’n disgrifiad swydd oedd bod o leiaf yn ddwyieithog, teirieithog os yn bosibl”. Mae cyngor yn cwmpasu iechyd, addysg a chyflogaeth: yn ogystal â helpu pobl i ddod o hyd i waith, mae’n helpu mwy o bobl i gael mynediad at y gofal iechyd sydd ei angen arnynt mewn modd amserol, yn hytrach nag aros i’w cyflwr ddirywio.

Mae’r grŵp yn cynnig cyrsiau rheolaidd am ddim yn Saesneg i siaradwyr ieithoedd eraill (ESOL), ynghyd â chyrsiau lles fel Pilates ac ioga, a sgiliau ymarferol fel diogelwch bwyd.



Omagh Ethnic Communities Support Group

Ac mae'n cynnal digwyddiadau cymdeithasol a diwylliannol rheolaidd, sy'n canolbwyntio'n aml ar draddodiadau ac arferion o'r tu allan i'r DU ac Iwerddon. Mae digwyddiadau mwy yn cynnwys y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd, Nadolig, a Chalan Gaeaf, tra bod dathliadau llai ar gyfer cymunedau penodol, megis Diwrnod Annibyniaeth Ffilipinaidd neu nodi 20 mlynedd o'r gymuned Bwylaidd yng Ngogledd Iwerddon.

Mae cysylltu â'r gymuned ehangach yn rhan allweddol o'r gwaith, "wrth galon yr hyn a wnawn. Rydym yn estyn y gwahoddiad i'r gymuned ehangach i ddod i gymryd rhan, i fwynhau ac i gwrdd â phobl. Rydym yn credu y byddai tua 30 i 40% o'r bobl sy'n dod i'n digwyddiadau yn dod o'r gymuned leol."

"Mae'r ffaith eu bod nhw eisiau mynd yn amlwg yn dweud ei fod yn gweithio – maen nhw'n hapus i integreiddio gyda'r grwpiau hynny." Mae adborth yn dangos bod pobl yn gwerthfawrogi'r cyfle i siarad a rhannu gyda phobl o gefndiroedd gwahanol.

Mae staff yn tynnu sylw at y ffordd y mae integreiddio o fudd i'r gymuned gyfan. Mae un yn cofio teulu Pwylaidd a gyrhaeddodd yn 2007, gyda merch wyth oed. "Doedd yr un ohonyn nhw'n siarad Saesneg, felly fe ddechreuon ni ddarparu dosbarthiadau Saesneg." Helpodd yr elusen gyda'r "broses honno o ymgartrefu": dod o hyd i dai, cyflogaeth, mynediad i iechyd, a setlo i mewn i'r ysgol.

"Y llynedd, y ferch wyth oed yma a ddaeth yma heb unrhyw Saesneg, mae hi wedi cymhwyso fel llawfeddyg ymgynghorol yn Belfast." Mae cyfranogwr arall, dyn ifanc o dreftadaeth Tsieineaidd, wedi ennill dwy fedal Iwerddon-gyfan mewn pêl-droed Gaeleg. Dyna beth yw integreiddio gwirioneddol dda, beth mae'n ei olygu. Mae teuluoedd ddaeth i Omagh wedi "derbyn, ond maen nhw wedi rhoi mwy a mwy yn ôl."

Ymarfer corff i bawb: Riding for the Disabled Association, Glasgow

Dylai pawb allu cael hwyl, cymryd rhan mewn ymarfer corff a threulio amser ym myd natur. Yn yr Alban, mae Grŵp Glasgow o'r Riding for the Disabled Association yn helpu i adeiladu cymuned fwy cynhwysol.

"Mae ein cyfranogwyr yn aml yn cael eu heithrio o weithgareddau prif ffrwd," eglura staff [Grŵp Glasgow o'r Riding for the Disabled Association](#), gyda "mynediad cyfyngedig i ymarfer corff, chwaraeon, a chlybiau ieuencid." Yn 2006, fe ariannom ni'r grŵp i redeg dosbarth "plantos bach", ar gyfer plant dan wyth oed. Yn ogystal â helpu gydag integreiddio cymdeithasol, gall dosbarthiadau marchogaeth wella cydbwysedd, symudedd a chryfder corfforol. Fel y dywedodd un plentyn, "Mae'n ffisiotherapi ond mae'n hwyl."

Roedd cael dosbarth pwrpasol yn golygu y gallai plant iau ddatblygu ar eu cyflymder eu hunain. Mae dosbarthiadau'n llai ac yn fyrrach, sy'n caniatáu "ychydig mwy o gefnogaeth a dull hyfforddi ychydig yn wahanol... dim ond ei adeiladu o wythnos i wythnos, ond bod yn ymwybodol o'u hoedran a'u rhychwant canolbwyntio a stamina." Mae'n rhoi'r gofod i blant ddod yn "ymlediedig a hyderus a hapus ar y ceffyl".

Mae therapi ceffylau yn gyfle i ymarfer a datblygu sgiliau cymdeithasol, ond gall agor drysau i lawer mwy. Mae teuluoedd yn aml yn “chwilio am weithgaredd lle gall eu plentyn gymryd rhan, ond cymryd rhan lawn, hyd yn oed ag anabledau. A gan mai gweithio gyda cheffylau ydyw, gallwn, gallwn ni wneud hynny. Y plant sy'n defnyddio cadeiriau olwyn neu gerddwyr, pan maen nhw'n hacio [marchogaeth] allan ar y llwybr natur sydd gennym ni wrth ymyl yr afon yma, maen nhw'n uchel uwchben pawb arall, yn gallu profi'r math hwnnw o ryddid ym myd natur.” Gallant addasu gemau'r iard – bingo, neu “Faint o'r gloch yw hi, Mr Blaidd?” – ar gefn ceffyl.



The Glasgow Group of the Riding for the Disabled Association

Weithiau caiff rhieni eu synnu gan y gwahaniaeth y mae'n ei wneud i'w plentyn. Dywedodd un athrawes fod plentyn “wedi diolch i'r ceffyl ar ddiwedd y wers – ac mae'r rhieni'n dweud, ‘Na, na, mae fy mhlentyn yn ddi-eiriau, dydyn nhw ddim yn siarad.’” Pan ddaethant i wyllo, fe welon nhw eu plentyn yn “dweud wrth y ceffyl ‘cerdda ymlaen’, ‘arafa’ ac yn dweud ‘diolch’ ar y diwedd. Ac roedd hynny'n emosiynol iddyn nhw. Rwy'n meddwl ei fod oherwydd nad yw'r ceffylau yn barnu pobl. Os ydych chi'n garedig â nhw, byddan nhw'n garedig gyda chi.”

Dechreuodd rhai o gyfranogwyr presennol y grŵp sy'n oedolion yn y dosbarth plantos bach, gyda rhai yn mynd ymlaen i wirfoddoli â chymorth. Mae'r grŵp hefyd yn sefydlu mwy o gysylltiadau cymunedol. Mae naw ysgol leol yn cymryd rhan yn rheolaidd, tra bod cysylltiadau agosach ag ysgolion yn golygu y gall myfyrwyr gwblhau gwobrau Dug Caeredin.

Yna mae'r cynllun Tea with a Pony, ar gyfer y rhai sy'n byw gyda dementia. “Maen nhw'n gallu dod i lawr, trin y ceffylau, a chael te a chacen a sgwrs wedyn. Dyna weithgaredd mwy ysgafn, gweithio gyda cheffylau mewn modd gwahanol.” Maent hefyd yn cynnal sesiynau codi sbwriel, ac mae'r feithrinfa leol yn dod i ganu carolau Nadolig yn y stablau. Trwy wneud marchogaeth yn fwy cynhwysol, maen nhw wedi helpu i wneud yn siŵr bod pawb yn teimlo eu bod yn rhan o'r gymuned.

Lle gall pawb fod yn nhw eu hunain: The OutHouse, Colchester

Dylai pawb deimlo'n ddiogel i fod yn nhw eu hunain yn y gwaith, yn yr ysgol, ac yn eu cymunedau. Yn Colchester, mae The OutHouse yn cynnig cefnogaeth leol i bobl LHDT+, wrth weithio i wneud i gymdeithas dderbyn mwy a bod yn fwy cynhwysol.

Yn y DU, mae pobl LHDT+ yn dal i wynebu gwahaniaethu a rhagfarn. Canfu [arolwg yn 2018](#) nad oedd mwy na thraean o bobl LHDT+ Prydain yn agored yn y gwaith, oherwydd ofn gwahaniaethu - gan godi i ddau o bob pump ar gyfer myfyrwyr prifysgol. Roedd un o bob wyth wedi profi triniaeth anghyfartal gan staff gofal iechyd. Ac [yn 2021](#), cafodd 43% o ddisgyblion LHDT+ eu bwlio yn ystod y flwyddyn ddiwethaf – dwywaith y nifer o fyfyrwyr nad ydynt yn LHDT+.

Yn 2016, dyfarnwyd £347,369 i The OutHouse i gefnogi ei hyfforddiant cynhwysiant ac ymwybyddiaeth. Mae'r elusen sydd wedi'i lleoli yn Colchester yn cynnig cyrsiau i helpu i feithrin cymdeithas fwy croesawgar, sydd yn ei dro yn cefnogi mwy o bobl i fod yn agored yn y gweithle neu mewn addysg. "Tra bod amseroedd yn newid, mae rhai pobl yn dal i guddio eu rhywioldeb a'u hunaniaeth rhywedd yn y gweithle rhag ofn sut y bydd eraill yn eu trin. Mae hyn yn bennaf oherwydd, fel cymdeithas, nid ydym wedi cael ein haddysgu na'n dangos bod hon yn ffordd naturiol o fyw," eglura staff.

Mae'r hyfforddiant OutHouse yn mynd i'r afael â chanfyddiadau ac agweddau negyddol mewn ffordd anfeiriadol. "Os nad ydych chi'n ddigon ffodus i gael aelod o'r teulu neu ffrind o'r gymuned LHDT+, gallwch chi fod yn ddiarwybod. Nid yw pobl LHDT+ fel rhan gyffredin o gymdeithas wedi cael ei normaleiddio i chi. Drwy beidio â deall ein brwydrau a'n diwylliant hanesyddol, gellir dweud pethau sy'n dod ar draws fel rhai niweidiol, hyd yn oed os nad dyna oedd y bwriad."

Mae'r OutHouse yn helpu pobl i gadw i fyny â chymdeithas sy'n newid. "Mae pobl ifanc yn wych, oherwydd maen nhw wedi tyfu i fyny gyda siarad yn ehangach am rywedd a rhywioldeb. Mae hynny flynyddoedd naid ar y blaen o pan gafodd ysgolion a chynghorau eu gwahardd rhag portreadu cyplau o'r un rhyw o ddiwedd yr 80au i'r 00au cynnar." Mae hyn yn golygu mewn llawer o leoliadau, o'r rheng flaen i staff swyddfa, bod pobl yn teimlo'n ansicr ynghylch beth i'w ddweud. "Mae'r hyfforddiant OutHouse yn cynnig atebion gyda chyddestun, felly gall pobl gefnogi cydweithwyr a myfyrwyr â mwy o hyder."

Gwelodd staff OutHouse newid mawr yn ystod pandemig COVID-19, gyda llawer mwy o bobl yn dod allan yn ystod neu ar ôl y cyfnodau cloi. "Yn enwedig gyda phobl ifanc, efallai nad oedden nhw'n teimlo pwysau cyfoedion yn yr ysgol."

Roedd ysgolion am ymateb. "Roedden nhw eisiau gwneud y peth iawn. Bu llawer o drafodaethau am sut y gallwch chi wella eich ysgol i greu mannau diogel?" Mae mwy o welededd, o glybiau ieuencid LHDT+ i fflagiau enfys, yn gwneud gwahaniaeth: "Ei wneud yn normalrwydd. Mae'n ymwneud â rhoi gwybod i bawb ein bod ni'n bodoli."



Yn yr un modd, mae The OutHouse wedi meithrin perthynas dda gyda'r ysbyty lleol, gan helpu i'w wneud yn ofod sydd â mwy o ddealltwriaeth. "Os yw rhywun wedi trawsnewid, mae fel bod yn rhaid iddyn nhw ddal i ddweud eu stori wrth wahanol bobl. Felly mae'n ymwneud â'i wneud yn haws" - boed hynny'n dderbynydd gwybodus a deallgar, neu'n fathodynau rhagenw sy'n hwyluso rhyngweithio.

Mae'r elusen wedi gweithio gyda chynghorau lleol a dosbarth, prifysgolion, colegau a mudiadau trydydd sector o'r Gwasanaeth Ymholiadau Ieuencid i Hosbis St Helena. Roedd y gair llafar mor gryf nes i The OutHouse roi'r gorau i hysbysebu: roedd cyfranogwyr yn rhannu gwybodaeth â chydweithwyr, yn argymhell yr hyfforddiant i fudiadau eraill, ac yn gofyn am ail sesiynau ar gyfer staff newydd.

Mae'r cyfan yn helpu pobl i deimlo'n fwy diogel a bod mwy o groeso iddynt yn eu cymuned gartref. Mae un aelod o staff yn cofio, fel person ifanc, "roedd yn rhaid i mi fynd i Lundain i ddarganfod fy hun a gweld mwy bobl LHDTQ+ o amgylch", ond mae hynny wedi newid. Mae cynyddu dealltwriaeth yn ei gwneud yn haws i bobl deimlo eu bod yn cael eu gweld a chysylltu ar garreg eu drws eu hunain.

"Wrth i amseroedd newid, rydym yn ymateb i'r hyn sy'n digwydd mewn cymdeithas. Mae ein hyfforddiant yn cael ei ailddatblygu ar hyn o bryd a bydd yn cael ei ail-lansio yn gynnar yn 2025 i godi mwy o ymwybyddiaeth o faterion LHDT+ ar gyfer pobl hŷn, ac i roi mwy o fewnwelediad i'r gymuned Draws+."

Lle diogel i ddysgu a dathlu: Eglwys y Jiwbilî, Grantham

O ddosbarthiadau Saesneg i gyfeillgarwch trawsddiwylliannol, mae Eglwys y Jiwbilî Grantham wedi meithrin dealltwriaeth a chydlynid, hyd yn oed ar adegau o ymraniad.

Mae'n cymryd amser ac ymdrech i wneud cartref newydd, i setlo i le newydd. I gymunedau mudol, gall fod heriau o ddysgu iaith newydd, addasu i wahanol ffyrdd o fyw – ac weithiau wynebu gelyniaeth. Gan ddechrau gyda chaffi a oedd yn cynnig cymorth galw heibio a dosbarthiadau iaith Saesneg, mae [Eglwys y Jiwbilî](#) wedi tyfu i fod yn ofod lle mae pobl yn datblygu eu syniadau eu hunain i wella'r gymuned y maent yn byw ynddi.

Yn 2011, pan dderbyniodd ei grant sylweddol cyntaf o £100,000, canfu'r eglwys fod pobl yn cael trafferth cael mynediad at wasanaethau lleol ac nad oeddent yn gwybod ble i fynd am gymorth. Ac roedd pobl eisiau integreiddio â'u cymuned newydd, a gwneud yn siŵr bod eu plant yn cadw mewn cysylltiad â'u treftadaeth eu hunain.

Gyda'r grant cyntaf hwnnw, ehangodd Y Jiwbilî ei haddysgu Saesneg, gan sefydlu dwy ystafell ddosbarth arall. Roedd yn cefnogi pobl gyda chyflogadwyedd a dealltwriaeth o fywyd yn y DU, ynghyd â chymorth i gwrdd â phobl newydd a chymryd rhan mewn gwirfoddoli.

Ers hynny, mae'r eglwys wedi tyfu i fod yn ganolbwynt cymunedol prysur. Mae wedi cynnal prosiect cerddoriaeth a chyfryngau ar gyfer pobl ifanc, wedi creu hwb ar gyfer ffoaduriaid o'r Wcrain, wedi lansio clwb sgwrsio Saesneg, ac wedi datblygu grŵp rhieni a phlant bach. Mae rhai sesiynau caffi yn cefnogi pobl ag anawsterau iechyd meddwl; mae'r eglwys yn cynnal dosbarthiadau coginio gydag awgrymiadau cyllidebu, cyfnewid dillad, nosweithiau gemau,

a phrydau mawr a rennir. Maent yn gweithio'n agos gyda'r cyngor lleol a'r heddlu, ac mae Cyngor ar Bopeth bellach yn cynnal sesiynau cyngor yn y caffi, gan gynnig cymorth arbenigol mewn man cyfeillgar.

Nid yw wedi bod yn hawdd. Mae'r heddlu wedi gorfod cael eu galw i'r ganolfan pan mae wedi bod yn darged camdriniaeth. Ac er bod pethau wedi gwella, nid yw'r heriau hynny i gyd wedi diflannu. "Rydyn ni'n dal i gael pobl yn poeri ar ein ffenestri, ac yn cael ein bygwth. Ond rydym wedi dysgu, dim ond glanhau'r ffenestri sydd raid. Mae gennym ni deledu cylch cyfyng nawr – rydyn ni'n cael ein hadnabod fel lle diogel."

Mae hynny hefyd yn wir am ei waith gyda phobl ifanc ag anableddau dysgu: "Os ydyn nhw'n teimlo'n ofnus ar y stryd, fe fyddan nhw'n dod i mewn. Mae'n lle diogel."

Sut wnaethon nhw adeiladu'r enw da hwnnw? I staff, mae'n golygu camu i ffwrdd o ragdybiaethau ynghylch yr hyn y gallai fod ei angen ar bobl. "Mae gennych chi'r syniad gwych hwn bod y buddiolwyr yn dweud wrthyhych chi beth maen nhw ei eisiau, a'ch bod chi'n cael eich arwain gan fuddiolwyr, ac rydych chi'n cael y teimlad gwych hwn - ond mewn gwirionedd, rydych chi'n dweud wrth bobl beth rydych chi'n meddwl maen nhw ei eisiau, yn hytrach na gwrando. Mae'n rhaid i chi ddysgu gwrando."

Er bod Eglwys y Jiwbilî yn cynnal digwyddiadau mawr, "mae'n rhaid i chi rannu pethau'n grwpiau bach iawn os yw pobl eisiau siarad yn onest ac yn agored. Os ydych chi'n eu rhoi mewn ystafell fawr i gyd gyda'i gilydd, mae gennych y rhai mwyaf swnllyd ac uchel eu cloch - ond rhaid gwrando ar y lleisiau tawel mewn gwirionedd." Mae'r ariannu wedi talu am hyfforddiant i staff a gwirfoddolwyr, gan gynnwys sgiliau cyfeillio, sy'n helpu gyda "nodi'r pethau sydd ddim yn cael eu dweud."



“Fydden ni ddim wedi gallu ei wneud heb y Loteri, oherwydd fe wnaethon nhw roi pum mlynedd o ariannu i ni.”

Mae'n golygu dod yn gyfforddus gyda risg; a gadael i'r cyfranogwyr lywio'r cyfeiriad. Mae wedi meithrin ymddiriedaeth go iawn: mae pobl yn teimlo'n ddiogel i ddod â syniadau i mewn. Mae llwyddiant yn edrych fel “mae buddiolwyr yn cyfarfod y tu allan i'r hyn rydyn ni'n ei wneud, yna'n dod i ddweud, ‘A allwn ni wneud hyn yn y cafffi?’ Maen nhw'n dod â bwyd i mewn i'w rannu. Maen nhw'n dathlu partïon pen-blwydd plant ei gilydd. Mae yna ddysgu sut mae pobl yn byw.”

Penllanw hyn yw noson **Dathlu'r**

Cenhedloedd Eglwys y Jiwbilî – “sy'n rhywbeth arall! Maen nhw i gyd yn dod yn eu gwisg genedlaethol, yn dod â saig ac yn dod â chân, maen nhw'n dawnsio ac yn canu, ac rydyn ni i gyd yn bwyta bwyd ein gilydd.” Mae'r cyfan yn annog dealltwriaeth: mae'r 250 o bobl sy'n ymuno â'r dathliad “amwn i yn 60% cymuned fudol, 40% cymuned leol.”

Nid yw'n digwydd dros nos. “Fydden ni ddim wedi gallu ei wneud heb y Loteri, oherwydd fe wnaethon nhw roi pum mlynedd o ariannu i ni. Y rhan fwyaf o'r amser, dim ond blwyddyn y mae pobl yn ei rhoi i chi - ac ni allwch ddechrau unrhyw beth mewn blwyddyn. Nid yw'n rhoi cyfle i ni wneud camgymeriadau a dysgu.”

Roedd maint yr ariannu, a'r parodrwydd hwnnw i fentro, yn caniatáu i'r tîm ganolbwyntio ar yr hyn sydd ei angen, nid dim ond yr hyn sydd eisoes yn gweithio. O'r dechrau, daeth ariannu gyda gwerthusiad allanol – a helpodd y tîm i deimlo'n atebol, a nodi ffyrdd o wella. Mae hynny wedi dod yn “beth allweddol” i'r grŵp, rhywbeth y maent yn ei gynnwys mewn unrhyw brosiect mawr: “Rydym bob amser yn gofyn am daliad o fewn y grant ar gyfer gwerthuswr allanol, oherwydd mae'n bâr o lygaid newydd.”

Mae cymorth tymor hwy yn golygu y gallant gronni adnoddau. Mae hyn wedi rhoi cyfle i'r eglwys recriwtio staff yn hytrach na dibynnu ar wirfoddolwyr yn unig, yn ogystal â thalu am y cyfleusterau. “Gallwn gael taflunwyr, dysgu Saesneg. Mae gennym ni lyfrau go iawn, dydyn ni ddim yn llungopïo tudalennau! Mae gennym ni gyfarpar go dda nawr mewn gwirionedd. Ac ni fyddem wedi gallu gwneud hynny heb y daith hon.”

Iechyd a hapusrwydd

Model newydd o gymorth iechyd meddwl cymunedol: Living Well, Deyrnas Unedig

Nid yw pobl ag iechyd meddwl gwael bob amser yn cael y cymorth cywir ar yr amser cywir. Wedi'i gyflwyno yn 2018, mae Living Well UK yn dod ag ymarferwyr a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau o'r GIG, awdurdodau lleol, a'r sector gwirfoddol ynghyd â phobl sydd â phrofiad o salwch meddwl. Gyda'i gilydd, maen nhw'n dylunio ac yn adeiladu systemau iechyd meddwl cymunedol sy'n cefnogi pobl ar draws yr holl heriau yn eu bywydau.

Gall pobl ag iechyd meddwl gwael ddisgyn rhwng gwasanaethau – yn rhy sâl i un, a ddim yn ddigon sâl i un arall. Mae llawer yn wynebu rhestrau aros hir, neu'n derbyn triniaeth nad yw'n mynd i'r afael â'r rhesymau sylfaenol. A gall fod yn anodd i weithwyr proffesiynol roi dulliau newydd neu fwy cydgysylltiedig ar waith sy'n rhoi profiad gwell i bobl.

Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn, mae Living Well yn dod ag ymarferwyr, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau ariannol a strategol, a phobl sydd â phrofiad o lygad y ffynnon o salwch meddwl ynghyd. Can adeiladu ar lwyddiant [Lambeth Living Well](#), fe ariannom [Innovation Unit](#) gyda £3.4 miliwn o arian y Loteri Genedlaethol i arwain datblygiad Living Well yng [Nghaeredin](#), [Salford](#), a [Tameside a Glossop](#). Gyda'i gilydd fe wnaethon nhw ail-ddychmygu sut y gallai system iechyd meddwl gymunedol ddelfrydol yn eu hardal edrych, gyda phob tîm lleol yn cael hyd at flwyddyn i weithio allan sut gallai eu gweledigaeth weithio'n ymarferol.

Buont yn ystyried ble y dylid lleoli gwasanaeth iechyd meddwl cymunedol, pa weithwyr proffesiynol y dylid eu cynnwys, sut y byddai'n cysylltu â gwasanaethau clinigol ac anghlinigol eraill yn yr ardal, sut y dylai edrych a theimlo, sut y byddai atgyfeiriadau'n gweithio, pwy fyddai'n ei ariannu, a pha gymorth y dylid ei ddarparu.

I weithio drwy'r cwestiynau hyn, cynhaliodd y tri safle 140 o sesiynau cydweithredol gyda chynrychiolwyr o 50 o fudiadau. Derbyniodd timau gefnogaeth barhaus gan arbenigwyr, wrth glywed straeon bywyd go iawn a helpodd i adeiladu [dealltwriaeth o brofiadau bywyd llawn pobl](#) a sut maent yn effeithio ar iechyd meddwl.



Living Well

“Cyn gynted ag y dechreuon ni siarad am straeon, fe newidiodd y ffordd roedden ni'n ystyried cymorth yn fawr,” meddai Stacey Hemphill o'r Innovation Unit. Roedd cymryd y safbwynt ehangach hwn yn helpu staff i edrych y tu hwnt i ddiagnosis, i weld y person cyfan yng nghyd-destun eu bywyd. Ac fe wnaeth “wir weithredu fel tipyn o alwad i weithredu am weledigaeth newydd ar gyfer iechyd meddwl [...] offeryn a chyfrwng i uno pobl o'i gwmpas.”

Daeth pob safle o hyd i'w hatebion ei hun. Roedd gan Gaeredin, er enghraifft, fodel cymorth cymheiriaid cryf ar waith eisoes, tra yn Salford, gallai'r tîm wneud y gorau o'i arbenigedd wrth weithio gyda phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a thrawma.

Ar ôl blwyddyn o ddylunio, daeth yn amser dechrau datblygu'r systemau newydd. Ym mhob un o'r tri safle, mae'r system newydd yn cael ei rhedeg gan dîm amlddisgyblaethol – gyda nyrsys iechyd meddwl, seiciatryddion a seicolegwyr yn gweithio ochr yn ochr â hyfforddwyr cyflogaeth, therapyddion galwedigaethol, gweithwyr adfer, cynghorwyr dyled, gweithwyr cymdeithasol, neu arbenigwyr tai.

Mae mentoriaid cymheiriaid yn chwarae rhan fawr, yn enwedig ar ddechrau taith rhywun. “Ces i fy mharu â rhywun oedd â'r un cyflwr â mi,” [eglwra un cyfranogwr Living Well](#), a “wnaeth i mi deimlo'n gartrefol. Fe wnaeth bod gyda nhw wneud i mi weld y gallwn i gael y cyflwr hwn a chael bywyd normal o hyd.”

Mae'r tri safle bellach wedi agor eu systemau iechyd meddwl cymunedol newydd. Er enghraifft, [Tameside and Glossop Mental Health Open Door](#) yw'r pwynt cyswllt sengl ar gyfer yr holl wasanaethau iechyd meddwl lleol nad ydynt yn rhai brys. Mae'r tîm yn brysennu cleifion, sydd fel rheol yn cael eu cyfeirio at y Tîm Iechyd Meddwl Cymdogaol newydd. Yn hytrach na bod â lleoliad penodol, gall y tîm gyfarfod pobl ble bynnag y maen nhw'n teimlo fwyaf cyfforddus – boed hynny mewn lleoliad clinigol, y tu allan neu mewn lleoliad cymunedol.

Mae elusennau'n cynnig mentora cymheiriaid, mae'r GIG yn darparu therapiâu a chymorth gan nyrsys iechyd meddwl a seiciatrydd ymgynghorol, ac mae'r cyngor yn cynnig hyfforddiant cyflogaeth. Neilltuir gweithiwr allweddol i bobl er mwyn goruchwyllo eu taith i sicrhau eu bod yn cael mynediad cydgysylltiedig at y cymorth cywir.

Mae'r model hwn wedi torri amseroedd aros. Rhwng Mawrth 2019 a Mai 2022, [cafwyd 1,830 o atgyfeiriadau](#) a derbyniwyd pob un ond un. Dim ond 14 diwrnod oedd yr amser aros ar gyfartaledd rhwng yr atgyfeiriad a'r sgwrs gychwynnol.

Mae'r effaith ar les yr un mor addawol. Yn seiliedig ar sampl cychwynnol o 385, gwelodd mwy na hanner (58%) “welliant dibynadwy ac ystyrlon yn eu hadferiad ac ansawdd eu bywyd”.

Yn Salford, mae Living Well yn ymddwyn fel drws ffrynt i nifer o lwybrau cymorth eang ar gyfer materion seicolegol a chymdeithasol.

“Mae dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn rhywbeth rydym wedi ei drafod yn y gwasanaethau iechyd meddwl ers blynnyddoedd, ond dyma'r tro cyntaf i mi ei weld yn digwydd.”

Gweithiwr iechyd proffesiynol yn Salford

Mae ymyriadau clinigol a therapiwtig yn amrywio o therapiau siarad fel therapi ymddygiad gwybyddol a chynghori ar golled, i gymorth mewn argyfwng a therapi celf.

Er mwyn mynd i'r afael â phroblemau sylfaenol fel unigrwydd neu anweithgarwch, mae tua thraean o'r cyfranogwyr (35%) wedi'u [cyfeirio at ymyriadau a arweinir gan y VCS yn y gymuned](#). Bu galw mawr am therapi i fynd i'r afael â thrawma, gyda bron i draean (30%) yn derbyn cymorth. Mae pobl yn cael eu croesawu i'r gwasanaeth bob amser gan fentor cymheiriaid, sy'n eu harwain trwy gefnogaeth. Mae amseroedd aros yma hefyd i lawr i 14 diwrnod.

Mae arwyddion cynnar o lwyddiant. Canfu'r [gwerthusiad](#) fod llawer o gyfranogwyr Living Well Salford bellach yn "gwella ac yn aros yn ddigon iach i fyw'r bywyd y maent am ei fyw", gyda 55% yn gwneud cynnydd ystadegol arwyddocaol.

At ei gilydd, cefnogodd tri safle Living Well yn Lloegr a'r Alban 6,411 o bobl yn y ddwy flynedd gyntaf. Mae'r safleoedd wedi derbyn mwy na £10 miliwn o fuddsoddiad newydd, er mwyn parhau â'u darpariaeth. Ac mae'r Innovation Unit yn cefnogi lleoliadau newydd yn y DU, fel Swydd Derby ac Efrog, i fanteisio ar fodel Living Well.

Man i arafu: Canal Connections, Leeds

Mae Canal Connections, prosiect cychod cymunedol, yn mynd â phobl allan ar ddyfrffyrdd treftadaeth Leeds. Mae'n gyfle i bobl o gefndiroedd gwahanol ddod o hyd i dir cyffredin, gwneud ffrindiau, a rhannu sgiliau - weithiau gyda chanlyniadau parhaol sy'n newid bywyd.

I Trevor Roberts, cyd-sylfaenydd [Canal Connections CIC](#), mae cychod yn "offeryn cyfathrebu defnyddiol": mae'n haws siarad ar y dŵr. Ym 1999, gyda grant o £4,000, llogodd y cyn swyddog diogelwch cymunedol gwch am bythefnos, a dechreuodd ddod â phobl ynghyd.

Roedd gan rai gefndiroedd cythryblus. Mae Trevor yn cofio un "llanc digywilydd, ymffrostgar iawn, am ddiffyg gair gwell". Ar ôl nifer o droseddau goryrru, cafodd y dyn ifanc hwn ei wahardd rhag gyrru yn y pen draw. "Dyna oedd ei ffordd o ddangos ei hun, oedd y cyflymder. Felly pan roddais ef ar y cwch, y peth cyntaf y mae'n ei ddweud yw, 'Dydi hyn yn dda i ddim! Dim ond tair milltir yr awr alla i deithio!' Ac eto fe greodd hynny'r cyflymder a'r gofod i'w arafu, yn gorfforol ac yn feddylol."

Fel y mae Trevor yn ei gweld hi, roedd gweithio ar gychod yn caniatáu i'r dyn ifanc dreulio amser gyda phobl nad oedd yn ei farnu. Cael lle "i fyfyrion a chyfathrebu" newidiodd ei feddwl: ymunodd â'r prosiect fel hyfforddai. Arhosodd am flwyddyn, gan ddatblygu ei sgiliau cyfathrebu a chychod, heb unrhyw droseddau pellach.

Dair blynedd yn ddiweddarach, mae Trevor yn cofio, daeth yr un dyn ifanc "a churo ar fy nrws, gyda'i wraig a'u plentyn newydd-anedig. Roedd yn gyrru car cwmni. Roedd bellach yn rheolwr o fewn cwmni manwerthu trydanol. Felly o [fod] mewn perygl o fynd i'r carchar, fe drodd ei fywyd o gwmpas yn llwyr."



Beth wnaeth y gwahaniaeth? “Un peth sy’n yn dod i gof yw bod yno bob amser iddo ddod yn ôl ato,” mae Trevor yn adlewyrchu. Hyd yn oed ar ôl i amser fynd heibio, roedden nhw’n dal yn barod i’w groesawu. 25 mlynedd yn ddiweddarach, mae’r elusen yn frwd dros gynnig y sefydlogrwydd hwnnw: bod yn lle y gallwch ddibynnu arno, sy’n cynnig llwybrau ymarferol i dwf a datblygiad.

Daeth Peter, sydd bellach yn rheolwr prosiect yr elusen, i’r mudiad pan oedd yn 13 oed, pan gafodd ei wahardd yn derfynol o’r ysgol. Ar ôl cyfnod gyda’r elusen, aeth ymlaen i wirfoddoli’n lleol ac yn rhyngwladol, gan ddyfeisio cwrs Arweinyddiaeth Cychod Cenedlaethol ar gyfer pobl iau, a dod yn ymddiriedolwr ar fwrdd y Gymdeithas Gychod Cymunedol Genedlaethol. “Mae’n cydnabod bod yr ymyriad [cyntaf] hwnnw wedi ei roi ar lwybr gwahanol – mae wedi rhoi’r cyfan i lawr i amgylchedd y dyfrffyrdd. Mae’n le tawel iawn.”

Ac mae’n lle i ddod o hyd i dir cyffredin. Daeth Trevor o hyd i un cwch Canal Connections yn Swydd Gaerhirfryn, a oedd yn cael ei redeg gan grŵp o wirfoddolwyr hŷn yr oedd angen cenhedlaeth nesaf arnynt i drosglwyddo’r awenau iddynt. Felly aeth yr elusen â grŵp o bobl ifanc allan i Swydd Gaerhirfryn, yn barod i ddod â’r cwch yn ôl i Leeds.

Roedd y bobl ifanc o gefndir Mwslemaidd, tra bod y grŵp hŷn o ardal wyn iawn. “Felly doedd ganddyn nhw ddim profiad o’r ffydd honno, ac ni chawsant erioed fodd i ymgysylltu. Ond roedd y bobl ifanc yn eu lletya, yn coginio iddyn nhw, ond yn bennaf roedden nhw’n siarad.” Ac roedd pob ochr yn elwa. Er mai’r cynllun cychwynnol oedd hyfforddi cenhedlaeth newydd, “daeth yn amlwg yn fuan fod gan bobl iau lawer i’w gynnig hefyd. Proses addysgu ddwy ffordd.”

Mae’n rhywbeth y mae’r elusen wedi adeiladu arno. Pan fyddan nhw’n dod ag arbenigwyr i mewn ar gyfer pynciau fel treftadaeth neu adar, maen nhw wedi darganfod bod rhannu arbenigedd yn dod yn haws yng ngofod niwtral y gamlas. Hyd yn oed os yw pwnc yn agos at eich calon, gall fod yn anodd ei gyfathrebu i grŵp newydd o bobl, yn enwedig y rheini o genhedlaeth neu gefndir gwahanol. Ond mae treulio amser gyda’ch gilydd yn eich galluogi i ddod o hyd i iaith gyffredin.

Cyda chefnogaeth arian y Loteri Genedlaethol, mae'r prosiect wedi gallu ehangu eu cynnig a mynd â mwy o grwpiau iau allan ar deithiau, i ffwrdd o'u hamgylchedd arferol. I wneud i hyn ddigwydd, cymerodd tîm Trevor 570 o drigolion ymlaen a'u dysgu griwio a rheoli cwch. Bu i chwech hyd yn oed gymhwyso fel sgiperiaid, sydd nid yn unig yn llywio'r cwch ond yn cymryd cyfrifoldeb am ddiogelwch teithwyr.

Mae cymryd rhan mewn mudiad sy'n gofalu am eraill... yn teimlo fel pe baech wedi glanhau'ch enaid yn llwyr."

Cafodd un gwirfoddolwr, Graham, a oedd wedi teimlo'n ynysig iawn cyn ymuno â'r prosiect, ei synnu gan effaith y teithiau ar grŵp o blant ag anawsterau dysgu. Cytunodd eu hathro, gan synnu o weld y plant yn rhyngweithio mor hawdd â dieithriaid. Ysgogodd y profiad Graham i fynd yn ôl i'r coleg i astudio awtistiaeth mewn plant.

Wrth edrych yn ôl, mae'n ei weld fel "yr ysgogiad na wyddwn i fy mod ei angen": heb Canal Connections a mewnbwn y plant ysgol, "Byddwn yn dal i fod yn llusgo byw ar fy mhen fy hun, gan feio cymdeithas am fy rhan mewn bywyd." I Graham, "mae cymryd rhan mewn mudiad sy'n gofalu am eraill... yn teimlo fel pe bai wedi glanhau'ch enaid yn llwyr."

Dod yn fwy ffit gyda'n gilydd: Jhankar Beats, Glasgow

Gall cysylltiadau cymdeithasol fod yn greiddiol i fywydau hapusach. Dyma le mae ein grantiau bychain yn aml yn ychwanegu gwerth, gan greu llefydd a gofodau lle gall pobl ddod at ei gilydd a meithrin ymdeimlad o berthyn, ynghyd â chysylltiadau a rhwydweithiau cadarnhaol. Yn Glasgow, mae Jhankar Beats yn defnyddio dawns i gefnogi ffitrwydd a chyfeillgarwch newydd.

Mae dawnsio bob amser wedi bod yn ffordd o ddod â phobl at ei gilydd: cael hwyl, bod yn egniol, symud i guriad a rennir. Yn Glasgow, fe ariannom Jhankar Beats i gynnal dosbarthiadau dawnsio Bollywood, Western a Bhangra wythnosol rhad ac am ddim neu am gost isel ar gyfer amrywiaeth o grwpiau oedran.

Gall y dosbarthiadau wella cryfder a hyblygrwydd, ond maent hefyd yn magu hyder. Mae llawer yn dechrau'n nerfus, ond yn y diwedd yn teimlo'n gyfforddus i berfformio yn y digwyddiad olaf, sy'n dod â dawnsiwr o wahanol ddosbarthiadau at ei gilydd i ddangos eu dawn a dathlu'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu.

I ddechrau, roedd y dosbarthiadau'n canolbwyntio ar y rhai o gymunedau lleiafrifol, gan gydnabod bod y grwpiau hyn wedi bod yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol. Ond roedd y rhaglen mor boblogaidd fel bod trigolion eraill eisiau cymryd rhan. "Felly fe wnaethon ni benderfynu, na, mae angen i ni groesawu pawb."



Jhankar Beats

Ynghyd â theimlo'n fwy heini, mae'r cyfranogwyr "yn dechrau parchu ei gilydd... am eu diwylliant, eu bwyd, eu traddodiadau, oherwydd maen nhw'n dechrau cymysgu â'i gilydd. Felly dyma ein prif nod hefyd, sef ein bod ni, trwy'r sesiwn ddawns, yn ceisio cysylltu pobl."

Yn fwy diweddar, mae Jhankar Beats wedi dechrau clwb ieuenctid a chlwb i bobl hŷn, gan annog mwy o gysylltiadau. Ar y dechrau, mae pobl yn canolbwyntio ar y dawnsio - ond wedyn "maen nhw'n dechrau siarad â'i gilydd. Maen nhw'n cymryd diddordeb yn lle rydych chi'n dod o...maen nhw'n ffrindiau da iawn". Maen nhw hefyd wedi sylwi bod cyfranogwyr ifanc yn dod yn fwy prydlon, yn awyddus i beidio â cholli dim o'r dawnsio!

Ymwadiad cyfreithiol

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd hanesion personol deiliaid grantiau a staff ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw unrhyw farn, meddyliau neu safbwyntiau a fynegir gan ddeiliaid grant a staff o reidrwydd yn cynrychioli barn, meddyliau neu safbwyntiau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw'r Gronfa yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw fudiad a grybwyllir, ac nid yw ychwaith yn cymeradwyo unrhyw gynnwys allanol y mae sôn amdano yn yr adroddiad hwn.

Ni ddylid cymryd cynnwys yr adroddiad hwn fel cyfarwyddyd, arweiniad neu gyngor ac ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn yn lle cyngor proffesiynol.

I'r graddau eithaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa yn derbyn unrhyw atebolrwydd ac mae'n ymwadu pob atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei defnyddio neu ddibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, ei gynnwys, ei gasgliadau, unrhyw ddetholiad, ail-ddehongliad, diwygiad a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti ar risg eu hunain yn hollol. Nid ydym yn gwneud unrhyw gynrychioliadau na gwarantau, boed yn benodol neu'n ymhlwg, bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, yn gyflawn neu'n gyfredol.

© Hawlfraint y Goron 2024

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu dan delerau Trwydded y Llywodraeth Agored f3.0 oni nodir fel arall.

I weld y drwydded hon, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi geisio caniatâd deiliad perthnasol yr hawlfraint. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn

[The National Lottery Community Fund - GOV.UK](https://www.gov.uk/government/collections/the-national-lottery-community-fund)

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn atom yn Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, Llawr 4, Society Building, 8 All Saints Street, Llundain N1 9RL, neu gallwch anfon e-bost atom yn knowledge@tnlcommunityfund.org.uk.

Mae Tîm Gwybodaeth a Dysgu Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau am brofiadau ein hariannu a'r gwahaniaeth mae'n ei wneud. Os hoffech ddweud wrthym beth yw eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysgu perthnasol, gyrrwch e-bost atom yn knowledge@tnlcommunityfund.org.uk.

Cyswllt allweddol: Zoë Anderson

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, Fersiwn 1. Cyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2024.
Cyfeirnod: KL24-01

Delweddau clawr cefn: Evolve Nottingham a Canal Connections



 **CRONFA**
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND

