Gyda'n Gilydd

Bwletin Awst 6, 2020

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

Cyfnod gwarchod yn dod i ben yng Nghymru

Bydd dros 5,000 o bobl yng Ngwynedd yn derbyn llythyr yr wythnos hon yn eu cynghori y gallant roi'r gorau i warchod eu hunain yn eu cartrefi o Awst 16eg.

Ers cychwyn y pandemig mae pobl sydd â chyflyrau iechyd penodol wedi eu cynghori i aros yn eu cartrefi er mwyn gwarchod eu hunain rhag effeithiau'r firws

Mae'r llythyr newydd gan y Prif Swyddog Meddygol yn nodi y bydd pobl sydd yn y grwpiau risg uchel yma yn medru dychwelyd i'r gwaith, i'r ysgol neu i siopau ar ôl Awst 16eg. Ond mae'n pwysleisio ei bod yn bwysig iawn fod y bobl yma'n parhau i gadw pellter oddi wrth eraill, a golchi eu dwylo'n aml.

Mae'r grŵp hwn o bobl wedi bod yn derbyn cefnogaeth gan Dîm Cymorth Covid Cyngor Gwynedd a sefydlwyd ar ddechrau'r argyfwng, yn ogystal â swyddogion cymorth tenantiaid o'r cymdeithasau tai lleol Adra, Cynefin a Thai Gogledd Cymru.

Roedd y cynllun bocs bwyd wythnosol yn rhan allweddol o'r gefnogaeth, a bydd y ddarpariaeth yma'n dod i ben yn ystod wythnos Awst 16eg.

Bydd agweddau eraill ar y gefnogaeth gafodd ei drefnu gan Lywodraeth Cymru yn parhau tan ddiwedd mis Medi – sef y slotiau siopa blaenoriaeth yn yr archfarchnadoedd, a'r gwasanaeth dosbarthu presgripsiwn.

Bydd cofnod o'r bobl a oedd yn gwarchod eu hunain yn cael ei gadw a'i ddiweddaru, ac mae'r llythyr yn nodi y gellid ystyried cyfnodau clo lleol pe bai niferoedd uchel o achosion coronafirws yn dod i'r amlwg mewn ardal leol yng Nghymru.

Grantiau Bychain Mantell Gwynedd yn Parhau i Helpu Grwpiau

Mae 25 o fudiadau yng Ngwynedd bellach wedi derbyn grant gan Mantell Gwynedd i helpu gydag ymdrechion cymunedol yn ystod cyfnod Covid-19.

Un grŵp sydd wedi elwa yw Tîm Pobi Arfon sydd wedi derbyn £1,000 o'r gronfa. Mae'r criw yma o ffrindiau wrth eu boddau'n pobi, ac yn gwneud cacennau a phwdinau i drigolion hŷn a bregus yn ardaloedd Caernarfon, Dyffryn Nantlle a Llanberis

Oherwydd eu bod wedi derbyn grant gan Mantell Gwynedd ac ADRA mae'r gefnogaeth gall y mudiad yma ei gynnig wedi ehangu'n sylweddol, a gallant ddarparu danteithion i gannoedd o bobl hyn a bregus yn yr ardal.

Mae arian ar gael o hyd yn y gronfa (hyd at £1,000 fesul mudiad). Cysylltwch efo Carys neu Eleri am fwy o fanylion:

Carys@mantellgwynedd.com
neu Eleri@mantellgwynedd.com

Gŵyl Gofalwyr Ar-lein Gwynedd

Bydd y cogydd lliwgar, Chris ‘Flamebaster’ Roberts yn un o’r wynebau cyfarwydd fydd yn cymryd rhan mewn Gŵyl i ddathlu cyfraniad gofalwyr di-dâl yng Ngwynedd ym mis Awst.

Mae’r Ŵyl Gofalwyr Ar-lein yn ffrwyth gwaith yr uned llesiant yng Nghyngor Gwynedd, ynghyd mudiad Cynnal Gofalwyr Gwynedd a nifer o grwpiau lleol eraill.

“Dathlu a diolch am gyfraniad gofalwyr di-dâl o bob math ydi bwriad yr ŵyl”, meddai Ann Pari Williams, Arweinydd Tîm Llesiant Cyngor Gwynedd, “a ryda' ni wedi bod yn lwcus iawn i fedru denu pob math o gyfranwyr a mudiadau i gymryd rhan.”

Gyda sesiynau’n amrywio o goginio gyda Chris, i sesiynau Tai Chi, ymdopi gyda dementia, dawnsio a cherddoriaeth fyw, bydd rhywbeth at ddant pawb. Ac mae croeso i unrhyw un ymuno ar-lein, nid gofalwyr yn unig.

Yn ôl y trefnwyr, cynnig cefnogaeth a chael hwyl ydi bwriad yr ŵyl, a hyrwyddo’r angen am fwy o gefnogaeth i ofalwyr di-dal o bob oed, o blant oed cynradd i bobol yn eu 90au sy’n edrych ar ôl cymar.

Bydd Gŵyl Gofalwyr Gwynedd yn cael ei chynnal rhwng y 10fed a’r 28ain o Awst, gydag arlwy amrywiol o sesiynau gwybodaeth, llesiant, cerddoriaeth a hwyl ar lein.

Bydd angen cofrestru ymlaen llaw i rai o’r sesiynau, felly ewch i wefan Cyngor Gwynedd i gael mwy o wybodaeth:

www.gwynedd.llyw.cymru/GwylGofalwyrArlein

Pecynnau Crefftau – Cefnogi Creadigrwydd Gartref

Mae Crefft Er Lles yn cynnig gweithdai crefft amrywiol i drigolion Gwynedd i hyrwyddo llesiant. Yn sgil Covid19, mae’r sesiynau yma wedi symud ar-lein ble mae pobl yn cwrdd i greu crefftau ar y cyd.

Ond, nid pawb sydd â mynediad i’r we felly mae pecynnau crefft am ddim ar gael i bobl greu o gartref. Mae’r pecynnau’n cynnwys deunyddiau i greu prosiect ffeltio syml, a thaflenni syniadau ar gyfer 3 gweithgaredd creadigol.

Mae’r pecynnau ar gael i oedolion yng Ngwynedd sy’n awyddus defnyddio creadigrwydd i gefnogi eu llesiant yn ystod y pandemig Covid19. Rhoddir blaenoriaeth i rai sydd heb fynediad i ddeunyddiau crefft a gweithgareddau yn sgil incwm isel neu salwch ac sydd heb fynediad i'r we.

I archebu pecyn cysylltwch â Llyfrgell Caernarfon ar 01286 679463 i archebu pecyn ar ddyddiau Llun-Gwener rhwng 9-10am neu 4-5pm.

Gallwch ofyn i gael cludo’r pecyn i’ch cartref, neu gallwch eu casglu o’r llyfrgelloedd yma: Caernarfon, Bangor,Pwllheli, Blaenau Ffestiniog, Dolgellau a Thywyn. Bydd y llyfrgell yn cysylltu gyda chi i drefnu amser casglu.

Coronafeirws a'r Gymuned - ymchwil cymunedol Bro Ffestiniog

Wrth ddechrau symud allan o’r cyfnod clo mae un gymuned yng Ngwynedd wedi dechrau ystyried yr effeithiau a’r gwersi ar gyfer y cyfnod nesaf.

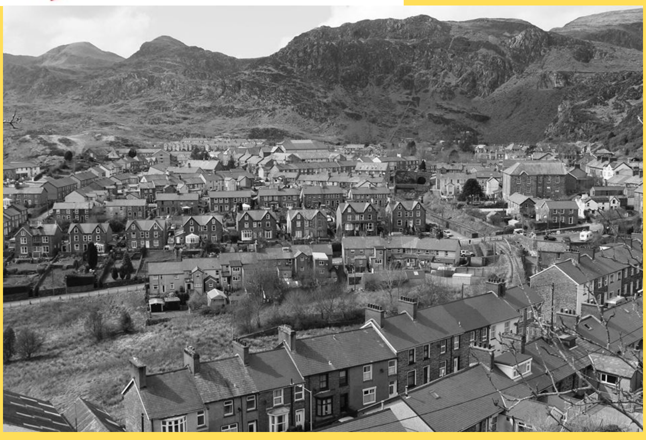
Fel rhan o brosiect ymchwil ar lein, mae Cwmni Bro Ffestiniog wedi bod yn cael barn pobl leol am effaith yr argyfwng, a holi am y pethau positif, annisgwyl ddaeth allan o’r cyfnod clo.

Mae'r ymchwil yn ffrwyth gwaith partneriaeth eang yn cynnwys Prifysgolion Manceinion ac Aberystwyth, Cyngor Gwynedd, Arloesi Gwynedd Wledig, Cyngor Tref Ffestiniog, gweithwyr datblygu yng nghwmni Bro Ffestiniog ac, yn bwysicaf oll, pobl Bro Ffestiniog.

Hyd yn hyn, mae tua 250 o drigolion lleol wedi cymryd rhan ac mae'r data cychwynnol yn dechrau rhoi darlun diddorol i'r ymchwilwyr.

Roedd cyfran sylweddol, tua 85% o'r cyfranogwyr yn teimlo bod cymuned Bro Ffestiniog yn gwneud mwy i helpu pobl yn ystod yr argyfwng. Yn ogystal, roeddynt yn amlwg yn poeni am yr effaith ehangach ar y bobl sy'n byw yno.

Felly mewn cyfnod anodd mae'r gymuned yma, fel llawer cymuned arall ar draws Gwynedd, wedi dangos gwytnwch wrth gefnogi ei gilydd.
Y nod nawr fydd sicrhau bod Bro Ffestiniog yn parhau i allu meithrin datblygiad economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol, diwylliannol ac addysgol yr unigolion a'r ardal.



Os ydych chi'n byw ym Mro Ffestiniog ac eisiau cymryd rhan, ewch i:

https://www.surveymonkey.co.uk/r/XRY9T6F

Dod i adnabod swyddogion olrhain cysylltiadau Gwynedd

Mae llawer o weithwyr Cyngor Gwynedd wedi newid eu gwaith dros dro i helpu yn ystod yr argyfwng.

Wrth sefydlu'r tîm Profi, Olrhain a Diogelu newydd cafodd 39 o aelodau staff yr awdurdod eu hail-leoli a'u hyfforddi i fod yn rhan o'r tîm yma. Mae dwy aelod o dîm diogelwch ffyrdd y Cyngor ymhlith y criw yma ac mae Shirley Williams a Siwsan Broda yn rhannu eu profiadau yn eu rôl newydd.

Meddai Shirley: **"Fe gawsom lawer o hyfforddiant cyn i'r gwaith ddechrau, o ran deall y systemau TG yr oeddem yn eu defnyddio ond hefyd o ran y ffordd orau i fynd ati i siarad â phobl sy'n naturiol yn teimlo'n eithaf bregus."**

Ychwanegodd Shirley **"Mae yna amgylchiadau pan mai ni fel swyddogion olrhain cysylltiadau ydi'r rhai sy'n dweud wrth bobl eu bod nhw wedi profi'n bositif am coronafeirws, felly mae'n bwysig iawn ein bod yn dangos cydymdeimlad."**

Shirley Williams

Siwsan Broda

Dywedodd Siwsan eu bod hefyd yn cynnig cymorth a chyngor i ddarganfod grwpiau sydd ar gael i ddosbarthu bwyd i bobl sy'n hunan-ynysu oherwydd coronafeirws.

"Rwy'n hoffi meddwl ein bod wir yn helpu pobl yn ogystal â chwarae ein rhan i atal lledaeniad y feirws." Meddai.
"Mae yna elfen bwysig o waith tîm er bod yr aelodau wedi dod at ei gilydd o nifer o adrannau gwahanol o fewn y Cyngor. Dwi'n teimlo ein bod yn rhan o rywbeth pwysig. Wedi'r cyfan, dyma'n cymuned ni, ac yr ydym yn awyddus i wneud ein rhan."

Dylai unrhyw un sy'n credu bod ganddyn nhw symptomau'r Coronafeirws hunan-ynysu a gofyn am brawf ar unwaith. Mae manylion am dderbyn prawf ar gael yma

https://llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws

Diolch yn fawr i'r holl weithwyr sydd wedi newid eu swyddi dros dro i gadw Gwynedd i fynd yn ystod yr argyfwng Covid-19.

Bagiau golchi'n cael bywyd newydd

Mae Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr wedi derbyn miloedd o fagiau golchi dillad dros y misoedd diwethaf gan grwpiau gwnïo ac unigolion ar draws Gwynedd a thu hwnt.

Cafodd dros 10,000 o’r bagiau clwt yma eu creu fel rhoddion ar draws rhanbarth y gorllewin, er mwyn i staff mewn ysbytai fedru mynd a’u dillad gwaith adref i’w golchi ar ddiwedd eu shifft.

“Y syniad oedd y gallai’r staff roi’r bag yn syth i mewn i’r peiriant golchi, a golchi eu dillad gwaith ar dymheredd uchel er mwyn helpu i atal lledaeniad y firws,” meddai Nia Williams Rheolwr Cefnogi Partneriaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

“Mae pobl wedi bod mor ffeind, ac wedi creu bagiau o bob lliw a llun. Mae’r staff wedi bod mor ddiolchgar, ac mae’n osgoi gorfod defnyddio bagiau plastig.”

Ond bellach mae ganddynt ormodedd ohonynt, ac mae Nia wedi bod yn rhannu’r bagiau i sefydliadau eraill. Erbyn hyn mae staff mewn nifer o gyrff eraill yn gwneud defnydd ohonynt, yn cynnwys gweithwyr cartrefi gofal Cyngor Gwynedd, pobl ifanc Gisda a chymdeithasau tai.

Cynllun Clytiau Babis

Mae nifer o deuluoedd yng Ngwynedd wedi elwa o gynllun i ddarparu pecynnau clytiau babis i rai sydd wedi eu heffeithio yn ariannol oherwydd effaith Covid 19.

Mae clytiau yn bethau hollol angenrheidiol pan mae babi yn y tŷ, ond tydi nhw ddim yn bethau rhad i’w prynu. Mae Grŵp Cynefin ac Adra wedi gweithio mewn partneriaeth gyda Chyngor Gwynedd a Mantell Gwynedd mewn ymateb i hynny ac wedi sicrhau cyllid i ddarparu pecynnau pwrpasol i deuluoedd yn ardal Arfon a Dwyfor.

Emma, un o’r mamau sydd wedi derbyn y pecyn

“Mae’n bosib i deulu gael dewis o 4 pecyn gwahanol, yn cynnwys napis cotwm all gael eu golchi ai hail ddefnyddio,” meddai Mair Edwards o Grŵp Cynefin.

“Mae’r prosiect yn anelu i gynorthwyo 100 o deuluoedd ac yn yr wythnos gyntaf roeddem wedi helpu 25 teulu.”

Bellach mae mudiad Barnardos wedi derbyn nawdd gan gwmni Magnox i arwain cynllun tebyg ym Meirionnydd, ac mae nifer o deuluoedd yn yr ardal wedi derbyn y cymorth.

Os hoffech gael gwybodaeth bellach am y cynlluniau yma cysylltwch â:

Charlotte Hogan cymunedol@adra.co.uk /0300 123 8084
Medwen Williams, Barnardos ar: 01766 832546 / 832561

Yr ymgyrch ffliw fwyaf erioed

Bydd yr ymgyrch ffliw fwyaf erioed i gymryd lle yng Nghymru yn gweld mwy o bobl yn elwa o frechiadau am ddim i amddiffyn y bobl mwyaf bregus.

Yn ôl y Gweinidog Iechyd Vaughan Gething bydd y rhaglen frechu yn cynnwys y grŵp o bobl sy’n gwarchod eu hunain, a bydd yr oedran ar gyfer bod yn gymwys am frechiad am ddim yn gostwng o 65 i 50.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Bydd cyflenwadau ychwanegol o’r brechlyn ffliw ar gyfer plant bach a phlant ysgol gynradd sy’n cael ei chwistrellu yn y trwyn hefyd ar gael.

Yma yng Ngwynedd bydd staff yn y sector gofal yn cael eu hannog i gymryd y brechlyn am ddim, a bydd rhaglen leol yn cael ei chyflwyno o fis Medi.

"Trwy estyn y brechlyn ffliw i fwy o bobl nag erioed o'r blaen, gallwn helpu i atal pobl rhag mynd yn sâl a lleihau pwysau ar y GIG y gaeaf hwn," meddai Mr Gething. **"Byddwn yn annog unrhyw un sy'n gymwys i gael y brechlyn."**

PONTIO'R CENEDLAETHAU O BELLTER

Tydi'r cyfnod hwn ddim yn golygu bod yn rhaid rhoi'r gorau i bob math o bontio'r cenedlaethau, beth am ymuno yn rhai o'r syniadau canlynol?

Beth am ysgrifennu ebyst gan rannu lluniau o weithgareddau diweddar? Nid yn unig mae'n ffordd o gadw cyswllt a chael sgyrsiau ond hefyd yn ffordd o rannu lluniau o weithgareddau diweddar.

Defnyddiwch ffonau symudol smart, tabledi neu gyfrifiaduron i wneud galwadau fideo. Mae'n ffordd wych o gael cyswllt wyneb yn wyneb tra'n cadw pellter diogel.

Byddwch yn greadigol a gwnewch gerdyn neu lythyr gyda llaw i'w yrru trwy'r post! Dyma ffordd o roi gwen ar wyneb unigolyn tra'n derbyn post boreuol!

Beth am godi'r ffôn ar gymydog neu hen ffrind? Neu ar rhywun nad ydych wedi weld neu cael cyswllt gyda nhw ers tro?

Mae digon o ffyrdd i gadw cyswllt.

Mae rhai cartrefi gofal wedi gwneud ymgyrch ar-lein i gael pen-pals yn ystod y cyfnod hwn - a fuasai diddordeb gennych chi gymryd rhan mewn ymgyrch o'r math hwn yng Ngwynedd? Cysylltwch!

mirainllwydroberts@gwynedd.llyw.cymru

Gwasanaeth Cynghori Ariannol

Mae teclyn ar lein i helpu pobl efo materion ariannol wedi cael ei lansio yn ddiweddar yn sgil effaith yr argyfwng.

Mae pryderon am golli gwaith, ffurlow, budd-daliadau, dyledion neu fusnes yn crebachu yn peri gofid i lawer ar hyn o bryd. Mae'r Teclyn Llywio Ariannol yn cynnig help ar lein i bobl sydd wedi gweld effaith y coronafirws ar eu sefyllfa ariannol, ac efallai'n methu gwybod ble i ddechrau chwilio am help.

Gwasanaeth Cynghori Ariannol

Drwy glicio ar y Teclyn Llywio Ariannol <http://moneyadviceservice.org.uk/mntdemowales>, gallwch gael cyngor annibynnol, a diduedd ar lein neu dros y ffôn.

Gallwch hefyd gael eich cyfeirio at fudiad all roi cymorth mwy arbenigol ar fater penodol, er enghraifft Cyngor ar Bopeth, neu'r National Debtline.

Ewch i'r we fan: https://www.moneyadviceservice.org.uk/cy, neu cliciwch ar y linc uchod i gael mwy o wybodaeth.

Academi Cyfleon - peilot cyffrous newydd i ymateb i'r heriau sydd yn wynebu pobl ifanc ar hyn o bryd

Mae Gisda yn lansio Academi Cyfleon mewn hen fanc yng Nghaernarfon er mwyn buddsoddi mewn pobl ifanc bregus ar draws Gwynedd yn sgil yr argyfwng Coronafeirws.

Bydd pobl ifanc yn cael cyfle i ennill cymwysterau mewn pynciau ymarferol fel hylendid bwyd, lletygarwch, iechyd a diogelwch, dysgu sgiliau cyfryngau cymdeithasol a darganfod ffyrdd i wella eu creadigrwydd.

Wrth gael ei drawsnewid yn hwb cymunedol bydd gweithgareddau yn yr hen fanc yn helpu pobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd yn sgîl y pandemig Coronafeirws.

Mae Gisda yn cydweithio â Chyngor Gwynedd i ddatblygu cynlluniau pellach ar gyfer pobl ifanc yn yr adeilad i'r dyfodol.
Bydd ail gangen o'r prosiect wedi'i leoli ym Mlaenau Ffestiniog, gan helpu i ddarparu cefnogaeth a chyngor i bobl ifanc 16-24 oed sydd mewn perygl ledled Gwynedd.

Yn ôl Gisda rydym ar drothwy'r ddirywiad economaidd mwyaf ers degawdau, ac maent yn teimlo ei bod yn hanfodol bwysig i fynd i'r afael â'r cynnydd sy'n cael ei ragweld mewn diweithdra ymysg yr ifanc.

"Wrth i gyllid 'furlough' y llywodraeth ddod i ben, mae'n anochel y bydd llawer yn cael eu diswyddo a'u gadael heb fawr o incwm, os o gwbl. Mae risg bod eu hyder a'u lefelau positifrwydd yn gostwng ac mae'n hanfodol ein bod ni'n cymryd camau rŵan i'w cefnogi trwy'r argyfwng hwn." meddai Lyndsey Thomas, Rheolwr Cymorth a Datblygu Gisda.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Gisda ar 01286 671153 neu ewch i www.gisda.org