Ein Cwm Taf

Newyddion gan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ionawr 2019

BWRDD GWASANAETHAU CYHOEDDUS
CWM TAF
PUBLIC SERVICES BOARD

Croeso i rifyn cyntaf taflen newyddion Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf.

Yr Athro Marcus Longley, Cadeirydd, Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus

Mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf yn cynnwys sefydliadau o bob cwr o Ferthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf, ac mae'r Bwrdd Iechyd, dau awdurdod lleol, yr Heddlu, y Gwasanaeth Tân, y trydydd sector, Cyfoeth Naturiol Cymru a'r gwasanaeth prawf oll yn aelodau ohono. Yn hytrach na gweithio yn unigol, rydyn ni nawr yn gweithio gyda'n gilydd i wneud yn siŵr ein bod yn mynd i'r afael â'r heriau mawr y mae ein cymunedau yn eu hwynebu.

Cafodd y Bwrdd ei sefydlu ar ôl i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol gael ei phasio gan y Cynulliad Cenedlaethol, a'i nod yw newid sut mae gwasanaethau lleol cyhoeddus yn cael eu cynllunio a'u darparu yn y dyfodol. Cymru yw'r wlad gyntaf yn y byd i gyflwyno deddfwriaeth i amddiffyn y genhedlaeth nesaf, a bob tro y byddwn yn cymryd penderfyniad o hyn allan mae'n rhaid i ni ystyried effaith y penderfyniad hwnnw ar ein cymunedau ac ar yr amgylchedd yn y dyfodol.

Nod y Bwrdd yw sicrhau bod pawb yn cydweithio'n effeithiol er mwyn gwella lles ein cymunedau. Mae gan Gynllun Lles y Bwrdd bedwar nod llesiant, sef:

- Cymunedau ffyniannus;
- Economi gref;
- Pobl iach, a
- Trechu unigrwydd ac unigedd cymdeithasol (nod trawsbynciol)

Mae'n rhaid i waith y Bwrdd ystyried lles pobl Cwm Taf a'r rhai a fydd yn byw a gweithio yma yn y dyfodol. Bydd y Bwrdd yn mynd ati i wneud hyn trwy wneud yn siŵr bod ei holl waith yn cael ei wneud yn unol ag egwyddor datblygu cynaliadwy Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), sy'n nodi pum ffordd benodol y dylai'r Bwrdd fynd ati i gyflawni ei ddyletswydd.

Yn nhaflen newyddion chwarterol Ein Cwm Taf fe gewch chi'r newyddion diweddaraf am sut y mae ein sefydliadau yn gweithio'n wahanol fel partneriaid, ac am beth mae'r Bwrdd yn ei wneud i wella pethau yn eich cymuned.

Fforwm Ieuenctid RhCT i fynd i'r afael â bwlio ac iechyd meddwl

Trwy Fforwm Ieuenctid RhCT penderfynodd pobl ifanc mai'r ddau bwnc roedden nhw am fynd i'r afael â nhw oedd bwlio ac iechyd meddwl, ac maen nhw wedi sefydlu dau is-grwp i'w rhoi dan y chwyddwydr.

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae'r bobl ifanc wedi cael hyfforddiant, gan gynnwys hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc ac hyfforddiant ynghylch siarad yn gyhoeddus.

Roedd y bobl ifanc am greu adnodd a fyddai'n codi ymwybyddiaeth am fwlio ac unigedd, ac am sut y gallent niweidio iechyd meddwl pobl ifanc. Prif nod y fideo yw hyrwyddo'r neges y dylen ni fod yn garedig ac yn amyneddgar tuag at bobl eraill a'r brwydrau maen nhw'n eu hwynebu, ynghyd â chodi ymwybyddiaeth am ble y gall pobl ifanc ddod o hyd i gymorth.

Bydd y fideo hon yn annog trafodaeth mewn sesiynau thema mewn clybiau ieuenctid ledled RhCT. I gyd-fynd â'r fideo hon bydd adnoddau sy'n briodol i oedran, ac mae'r gwaith o'u gorffen yn mynd rhagddo ar hyn o bryd gyda phobl ifanc. Bydd yr adnoddau yn cael eu lansio yn ddiweddarach eleni.

Unwaith y byddan nhw wedi cael eu lansio, bydd y fideo ar gael i glybiau ieuenctid ledled RhCT, a bydd pobl ifanc o'r fforwm sydd wedi cael hyfforddiant yn eu cyflwyno. Bydd y bobl ifanc yn cael cymorth gan y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid yn ystod y sesiynau hyn a thrwy gydol y prosiect.

Cynlluniau i greu meysydd chwarae y gallwch chi eu bwyta yn y Gurnos a'r

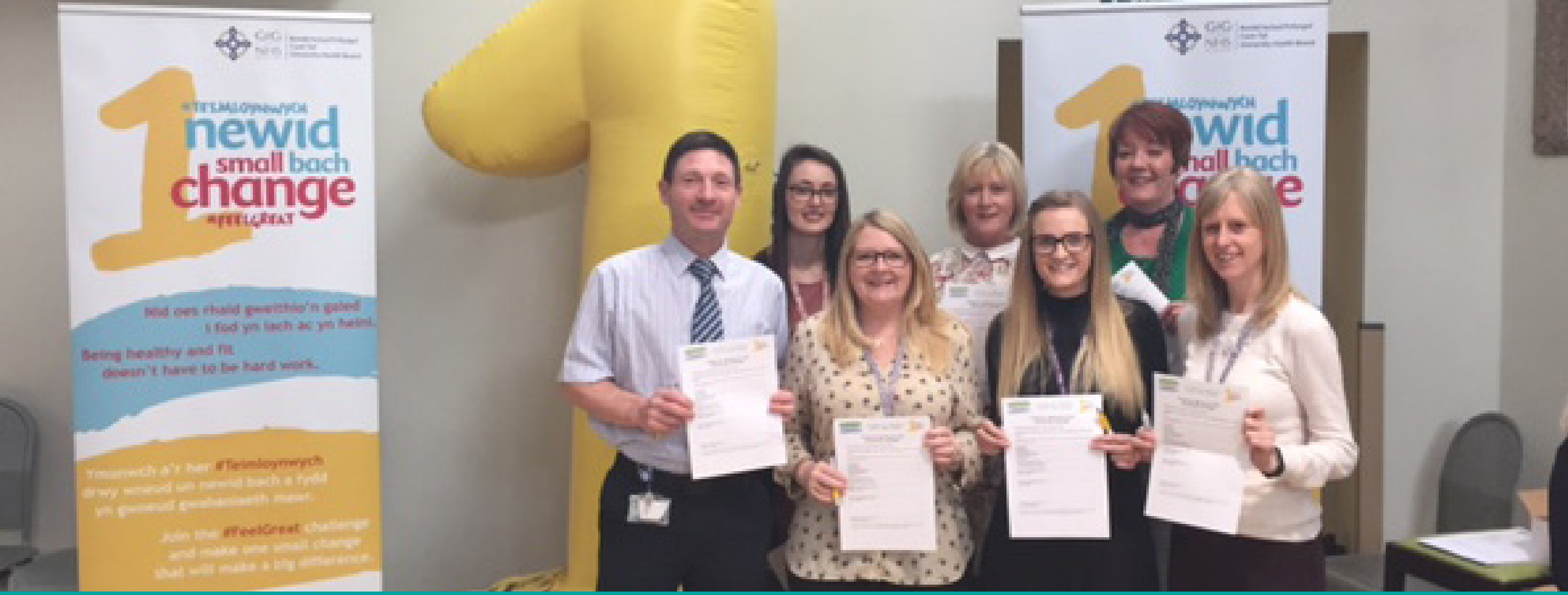
Yn anffodus, fydd bwyta'r siglenni ddim yn rhan o'r syniad arloesol hwn. Serch hynny gall dysgu am blannu a garddio fod ar y fwydlen i rai plant yn ardal Cwm Taf yn fuan iawn!

Yn nau Barth Cymunedol Cwm Taf, y Gurnos a'r Rhondda Fach, mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn ystyried yr opsiynau i greu mannau 'gwyrdd', lle byddai modd plannu coed a lle byddai meysydd chwarae bwytadwy, gwelyau blodau wedi eu codi, llochesi â tho gwyrdd a blodau gwyllt i beillwyr.

Bydd Cyfoeth Naturiol Cymru yn trafod â chymdeithasau tai lleol, grwpiau gwirfoddol a'r cynghorau lleol i ddod o hyd i ardaloedd posibl lle gellid dechrau'r prosiectau. Mae'r maes chwarae bwytadwy, y mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn gobeithio y bydd gan ysgolion ddiddordeb yn ei ddatblygu, wedi ei gyflwyno eisoes mewn rhannau o Loegr. Y nod yw annog plant i fod yn fwy egnïol ac i gymryd gofal o'u hamgylchedd lleol – mae mwy o fanylion yma – https://www.treesforcities.org/our-work/edible-playgrounds/hitherfield-primary-school

Mae tystiolaeth yn dangos bod llawer o fanteision i fod y tu allan a mwynhau natur, gan gynnwys atal gordewdra, gwella symptomau straen ac ADHD, atal achosion o olwg gwael mewn plant a hyrwyddo cyrhaeddiad academaidd.

Er mwyn cefnogi dysgu y tu allan yn ardal Cwm Taf mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi creu adnoddau sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm sydd ar gael i ysgolion. Ymhlith y rhain y mae gweithgareddau am goedwigoedd a negeseuon ynghylch gwastraff, ailgylchu a thipio anghyfreithlon. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â education@naturalresourceswales.gov.uk



Gall un newid bach eich helpu i #Teimlo'nWych

Bydd miloedd o staff o'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol o bob cwr o Gwm Taf yn cael eu hannog i ymgymryd â her 'Un Newid Bach' y gwanwyn hwn.

Mae'r ymgyrch, a gafodd ei pheilota ym Mwrdd Iechyd Cwm Taf yn 2017, yn annog staff i wneud adduned i wneud un newid bach a chadw ato am 30 diwrnod, mewn ymgais i newid eu dull o fyw.

Gall y newid fod mor syml ag yfed mwy o ddŵr bob dydd, cerdded bob amser cinio, yfed coffi heb gaffein yn lle coffi normal, neu wneud neidiau sêr cyn y cyfarfod tîm.

Meddai Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd Cwm Taf Angela Jones, "Does dim rhaid i fod yn iach ac yn ffit fod yn waith caled, a thrwy wneud adduned i wneud un newid bach i newid eich bywyd beunyddiol, gallwch chi wella'ch iechyd a theimlo gymaint yn well.

Mae tystiolaeth yn dangos y gall newidiadau bach a graddol fod yn effeithiol, yn enwedig os mai'r bobl eu hunain sy'n gwneud y newidiadau hyn ac yn berchen arnynt.

Aeth y porthorion David a Carl ati i gerdded milltiroedd yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg yn Llantrisant yn rhan o Her #Teimlo'nWych, gan gofnodi pob cam a gymeron nhw am 30 diwrnod ar fesurydd camau wrth iddyn nhw wneud eu gwaith, yn y gobaith o wella eu ffitrwydd!

Ymhlith yr addunedau eraill gan staff yn y Bwrdd Iechyd yr oedd seiclo i'r gwaith unwaith yr wythnos, gwneud y planc bob bore a bwyta ffrwythau yn lle bisgedi yn ystod yr egwyl.

Am ragor o wybodaeth am yr ymgyrch, ac i weld a allwch chi wneud un newid bach, ewch i http://cwmtaf.wales/feelgreat/.

Cyrff sector cyhoeddus yn ymrwymo i'r 'Adduned Cyflogadwyedd'

Mae sefydliadau sector cyhoeddus ym Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf wedi dod ynghyd i ddarparu mwy o gyfleoedd gwaith ac hyfforddiant i bobl ifanc.

Er bod y gwaith o ddatblygu'r fenter yn mynd rhagddo o hyd, mae'n rhan bwysig o waith y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus. Y nod yw rhoi mwy o gyfleoedd swyddi ac hyfforddiant i bobl ifanc yn y Bwrdd Iechyd, yn y ddau awdurdod lleol, yn yr Heddlu, yn y Gwasanaeth Tân a hefyd yn y corff amgylcheddol Cyfoeth Naturiol Cymru.

Mae'r adduned, y mae pob un o'r prif gyrff sector cyhoeddus yn ardal Cwm Taf wedi ymrwymo iddo, hefyd yn anelu at ddarparu rhagor o gyfleoedd datblygu proffesiynol i staff presennol a sicrhau bod y sector cyhoeddus yn gyflogwr deniadol.

Bydd rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus wrth i'r fenter ddatblygu - www.ourcwmtaf.wales

Prosiect Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid RhCT

Mae mwy na 40 o bobl o glybiau ieuenctid Glynrhedynog a Threorci wedi dod ynghyd i helpu i wella mannau agored yn eu cymunedau.

Gan gydweithio â Heddlu De Cymru ac adrannau Parciau a Gwasanaethau Amgylcheddol RhCT, maen nhw wedi treulio eu dyddiau ym Mharc y Darran yn paentio meinciau, plannu blodau sy'n gyfeillgar i wenyn, chwynnu'r mannau o amgylch y llyn a glanhau'n gyffredinol, fel y gall aelodau o'r gymuned ddefnyddio a mwynhau'r ardal.

Roedd staff Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid RhCT yn hynod o falch o agweddau cadarnhaol y bobl ifanc, ac o'u parodrwydd i gwblhau'r prosiect a'u hymrwymiad iddo. Buon nhw'n rhyfeddu at y gwahaniaeth a wnaeth y bobl ifanc i'r ardal.

Meddai Hayley Manns, Cydlynydd Ieuenctid Cymunedol y Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid: "Mae'r prosiect hwn wedi bod yn llwyddiant ysgubol. Mae'r bobl ifanc wedi bod yn gweithio'n galed iawn i wella'r ardal ac maen nhw'n mwynhau'r dyddiau ar y cyfan. Rydyn ni wedi bod yn defnyddio ein gwefan cyfryngau cymdeithasol www.wiciid.tv i bostio diweddariadau, ac mae wedi denu llawer o sylw cadarnhaol gan breswylwyr. Mae'r preswylwyr wedi dweud eu bod yn falch o weld pobl ifanc yn bwrw iddi."

Trechu unigrwydd ac unigedd yn flaenoriaeth bwysig i'r Bwrdd

Mae'r astudiaethau achos hyn yn dangos sut mae'r grŵp Welcome Friends **yn dod â'r henoed at ei gilydd.**

Cafodd Daphne, 90 mlwydd oed, ei chyfeirio gan gydlynydd Interlink, ac er ei bod yn gallu gadael y tŷ ac yn annibynnol iawn, roedd yn unig iawn ac yn hynod o nerfus am gwrdd â phobl newydd. Doedd hi ddim yn cael fawr o gymorth gan ei theulu, a dim ond dweud helo bob hyn a hyn y byddai wrth ei chymdogion. Cafodd ei chyflwyno i gyfaill gwirfoddol a daethon nhw'n ffrindiau mawr mewn byr o dro. Erbyn hyn mae'r cyfaill gwirfoddol yn ei ffonio ac yn ymweld â hi bob wythnos, ac mae'r ddau wrth eu boddau yng nghwmni ei gilydd. Roedd yn awyddus i ddod i'n grŵp cymdeithasol wythnosol ym Mhontyclun i chwarae Scrabble a chwrdd â phobl newydd, ond doedd hi ddim yn gallu cymryd y cam cyntaf yna ar ei phen ei hun. Roedd ei gwirfoddolwr wedi dod â hi y tro cyntaf, a chafodd groeso mawr. Erbyn hyn mae'n dod ar ei phen ei hun bob wythnos ac mae'n parhau i gael cymorth gan ei gwirfoddolwr.

Cafodd Carl, 75 mlwydd oed ac yn y llun ar y dde uchod, ei gyfeirio gan Interlink oherwydd bod angen cymorth arno i adael y tŷ yn ystod y dydd, ac yntau'n anghofus ac yn dioddef o glefyd Parkinson. Cafodd ei gyflwyno i Paul ym mis Gorffennaf, oedd wedi dechrau dod ag ef i'r grŵp Welcome Friends**. Mae hefyd yn mwynhau teithiau byr yn y car yn yr ardal leol, ac er bod ei allu i symud yn dirywio, does dim byd yn bod ar ei allu i sgwrsio a chwarae gemau bwrdd. Erbyn hyn mae'n aros am ginio yn y ganolfan dydd ac yn mwynhau gweithgareddau eraill yno hefyd. Mae ei wraig yn ddiolchgar iawn am gael pum munud iddi hi ei hun, a gall ymlacio gan wybod bod Carl mewn dwylo diogel.**

Mae Josie yn 85 mlwydd oed (ar y dde), a chafodd ei chyfeirio i Welcome Friends yng nghanol mis Gorffennaf. Mae'n cael trafferth mawr yn symud, mae ganddi olwg gwael yn dilyn cael strôc ac mae'n gaeth i'w thŷ ers amser hir. Mae gofalwyr yn galw heibio trwy'r dydd, ond mae ar ei phen ei hun am gyfnodau hir. Mae'n siaradus iawn ac mae wrth ei bodd yn cael sgwrs. Yn gynnar ym mis Awst cafodd ei chyflwyno i Josie sydd â diddordebau tebyg, ac maen nhw wedi meithrin perthynas glos yn barod. Mae Lana yn ymweld â Josie ddwywaith yr wythnos.

Â chymorth Lana, roedd Josie yn gallu mynd i glwb cinio yn ddiweddar. Roedd gofalwyr Josie wedi gwneud yn siŵr ei bod yn barod yn ei chadair olwyn ar gyfer y tacsi, ac roedd Lana wedi mynd gyda hi ar ei thaith i'r lleoliad. Ar ôl dychwelyd adre, arhosodd Lana gyda Josie hyd nes bod y gofalwyr wedi cyrraedd i'w symud o'i chadair olwyn.

Cafodd Josie brynhawn hyfryd a dywedodd ei bod yn wych cael gadael y tŷ, cael ychydig o gymorth a sgwrsio â'r holl bobl dros ginio. Mae'n gobeithio cael mynd eto rywbryd.

Mae mwy o wybodaeth ar gael am y grŵp Welcome Friends yma https://volunteeringmatters.org.uk/opportunity/welcome-friends-rhondda-cynon-taf neu gallwch ffonio Interlink RhCT ar 01443 846200

I ddysgu mwy am waith Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf, ac i weld beth sy’n digwydd i wella’ch cymuned leol, ewch i www.ourcwmtaf.wales.