

Ein Heffaith yng Nghymru 2019-2020



**Leonard
Cheshire**
Cymru





Cynnwys



04	Rhagair
05	Cymru Lewyrchus
09	Cymru Fwy Cyfartal
12	Cymru Gydnerth
14	Cymru Iachach
17	Cymru o Gymunedau Cydlynol
20	Cymru Fywiog ei Diwylliant
23	Cymru Fyd-eang Gyfrifol

Atodiad Covid

24	Cyflwyniad
24-28	Beth fuon ni'n wneud
28	Diwedd glo
29	Ôl-nodyn

Rhagair

Croeso i Adroddiad Effaith blynyddol cyntaf Leonard Cheshire Cymru, ar gyfer cyfnod 2019 – 2020.

Nod yr adroddiad yw dangos i'n cefnogwyr, staff, trigolion a phartner fudiadau yr effaith gadarnhaol a gawsom yn ystod y flwyddyn.

Rwyf yn falch o gyflwyno'r adroddiad hwn ichi ac o esbonio'r effaith gadarnhaol gafodd rhaglenni a chefnogaeth Leonard Cheshire ar fy mywyd i eleni.

Clywais gyntaf am Leonard Cheshire trwy eu rhaglen gyflogaeth, Newid y Dyfodol, a'r gwaith maen nhw'n ei wneud yn y cymunedau yn Abertawe. Estynnais allan atynt ym mis Mai 2019. Ar y pryd roedd fy hyder yn isel iawn ac nid oeddwn yn credu ynof fy hun: nid oeddwn yn credu fod gen i unrhyw obaith o gael gwaith am dâl.

Rwyf wedi cael profiad o iselder cronig a sgitsoffrenia dan reolaeth feddygol, ac mae hyn wedi bod yn rhwystr wrth chwilio am waith. Nid oedd profiad gen i. Awgrymodd fy Nghydlynnydd Newid y Dyfodol Mark y dylwn wneud rhywfaint o wirfoddoli yng nghanolfan TG Leonard Cheshire yng Nghanolfan CREST. Rhoddodd hyn y cyfle i mi gael rhywfaint o brofiad gwerthfawr yn gweithio gyda chwsmeriaid. Roedd y rhaglen hefyd wedi rhoi cyfle i mi gofrestru ar gwrs Iaith Arwyddo ar-lein. Roedd hyn yn amhrisiadwy i mi gan ei fod wedi fy helpu i ryngweithio mewn amrywiol ffyrdd gyda defnyddwyr y ganolfan TG.



Ym mis Tachwedd, daeth swydd ar gael ym menter gymdeithasol Leonard Cheshire yn Abertawe (y Ffeuen Gymdeithasol), ac roedd Mark wedi fy annog i wneud cais. Helpodd fi gyda'r cais, a chan fy mod wedi gwirfoddoli yn y ganolfan TG, roedd gen i o'r diwedd lawer o brofiad y gallwn ei ddefnyddio. Roeddwn wrth fy modd pan glywais fy mod wedi bod yn llwyddiannus ac wedi cael swydd yn y Ffeuen Gymdeithasol.

Pan fydda i'n edrych yn ôl ar ba mor bell rwyf wedi dod, rwyf yn cael fy rhyfeddu fy mod wedi gallu gwneud cymaint, ac rwyf mor falch. Nid oeddwn erioed yn credu, oherwydd fy ngorffennol, y byddwn byth yn cael swydd. Mae fy hyder mor uchel ac rwyf yn hapus ac yn ddiolchgar i'r bobl a welodd potensial ynof i. Mae wedi rhoi rheswm i mi godi o'r gwely bob bore.

Yn ystod y pandemig, gwirfoddolais yn Tŷ Cwm yn arddwr. Mae gweithio gyda Leonard Cheshire Cymru wedi agor cymaint o ddrysau ac rwyf wedi cael cyfle i roi cynnig ar lawer o bethau gwahanol. Rwyf wedi darganfod sgiliau a diddordebau newydd, ac rwyf wir yn teimlo'n rhan o daith Leonard Cheshire. Rwyf ar ben fy nigon fy mod o'r diwedd wedi cael gwaith go iawn a gwneud ffrindiau yn y Ffeuen Gymdeithasol a Tŷ Cwm.

Rwyf wrth fy modd i gael fy ystyried yn stori o lwyddiant ac rwyf yn falch iawn o allu cyflwyno ein Hadroddiad Effaith blynyddol cyntaf erioed i Gymru, a drefnwyd ar sail saith nod llesiant Llywodraeth Cymru,¹ gyda'r bwriad o wneud Cymru yn genedl lewyrchus, gydnerth, iachach, fwy cyfartal a byd-eang gyfrifol a chanddi gymunedau cydlynol, diwylliant bywiog a'r iaith Gymraeg yn ffynnu. Gair mawr o ddiolch i'r holl staff, trigolion, cefnogwyr a phartner fudiadau a wnaeth fy stori yn bosib, ac sy'n newid bywydau llawer iawn o bobl anabl eraill bob dydd.

Gwyddom y bydd 2020-21 yn cynnig ei set unigryw ei hun o heriau gyda phandemig Covid-19, a chaiff pobl anabl eu heffeithio fwy na'r rhelyw. Rwyf yn falch iawn o fod yn rhan o elusen ac o genedl sy'n defnyddio hyn yn gyfle i arloesi ac addasu, fel nad yw pobl anabl yn cael eu gadael ar ôl wrth i'r chwilio am adferiad economaidd a chymdeithasol barhau.

Michelle, Barista yn y Ffeuen Gymdeithasol

¹ Llywodraeth Cymru 2015.
Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Cymru Lewyrchus

Mae ein gwaith dylanwadu a rhaglenni cymunedol yn ceisio symud y rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag cael gwaith. Mae ein rhaglenni a'n mentrau cyflogaeth yn canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth cyflogwyr o'r doniau heb eu darganfod y mae pobl anabl yn eu cynnig i'r gweithlu, yn ogystal â chefnogi pobl anabl i wella eu sgiliau.

Fel y gwyddom, mae gan tua 1 person o bob 5 yng ngwledydd Prydain anabledd.² Yn 2018, dim ond hanner y bobl anabl yng ngwledydd Prydain oedd mewn gwaith (51.3 y cant), o gymharu ag 8 o bob 10 o bobl nad ydynt yn anabl (81.4 y cant).³ Os yw ein cenedl yn gobeithio tanio arloesedd, cynnydd ac addasrwydd am flynyddoedd i ddod, mae angen i bobl anabl fod yn rhan o'r daith honno.

Newid y Dyfodol

Mae ein rhaglen Newid y Dyfodol ar flaen y gad wrth ddarparu cyfleoedd gwaith a hyfforddiant pwrpasol i bobl anabl yng Nghymru. Mae'r rhaglen, sy'n gweithredu yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont, yn cefnogi unigolion a chanddynt gyflwr iechyd sy'n cyfyngu eu gallu i weithio i gael cyfleoedd hyfforddiant, gwirfoddoli a gwaith. Mae'n helpu'r sawl sy'n cymryd rhan i ddatblygu sgiliau hanfodol a'r hyder sydd ei angen i wella eu cyflogadwyedd.

Rydym wedi darparu cymorth cyflogaeth pwrpasol i fwy na 330 o unigolion – pob un ohonynt â chyflyrau iechyd yn cyfyngu ar eu gallu i weithio – trwy raglen Newid y Dyfodol.

Mae rhaglen Newid y Dyfodol yn teilwra ei hun i'r unigolyn. Mae dwy ran i'r rhaglen:

1) Cynnwys: Hon yw ochr sgiliau cyflogadwyedd y prosiect, sef hyfforddiant pwrpasol 1:1, cyfweiliadau ffug, gweithdai cyflogadwyedd.

2) Cyflawni: Mae'r rhan hon o'r rhaglen yn cynnig lleoliadau am dâl i bawb sy'n cymryd rhan. Mae'r lleoliadau yn 20 awr yr wythnos am 20 wythnos, ac yn digwydd mewn sefydliadau lletyol. Y syniad yw, ar ddiwedd eu lleoliad, y bydd y sefydliad lletyol yn eu cyflogi, neu ei bod yr unigolyn gan y sgiliau i ddod o hyd i gyflogaeth gynaliadwy yn rhywle arall.

Rydym yn darparu gweithdai cyflogadwyedd yn ogystal â hyfforddiant ar-lein ac wyneb yn wyneb i sicrhau bod ystod eang o brofiad a sgiliau'n cael eu datblygu er mwyn paratoi pobl orau y gallwn ar gyfer y gweithlu. Mae ein gweithdai cyflogadwyedd yn hwyluso cymorth gan

gymheiriaid, gan greu rhwydweithiau o unigolion o'r un anian all gefnogi ei gilydd wedi'r rhaglen. Mae llawer o'r rhwydweithiau hyn yn arwain at y bobl sy'n cymryd rhan yn ffurfio eu grwpiau cefnogi a boreau coffi eu hunain.

I ni, dylai ffyniant yng Nghymru ddigwydd yn gymdeithasol yn ogystal ag yn economaidd.

Aeth

82%

o'r bobl a gwblhaodd y rhaglen ymlaen at gyfleoedd newydd, sef:

30%

mewn gwaith llawn amser

27%

mewn addysg ychwanegol

25%

yn cymryd rhan mewn cyfleoedd gwirfoddoli

² Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Official Census. 2011.

³ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, A08: Labour market status of disabled people, cyhoeddwyd 13 Tachwedd 2018 ar gyfer Gorffennaf – Medi 2018.

Ein bwriad yw sicrhau ffyniant ar draws y cenedlaethau, ac economïau lleol a chenedlaethol ffyniannus y mae pobl o bob oed yn elwa ohonynt. Am y rheswm hwn, er bod Newid y Dyfodol yn cael ei rannu'n ddau brosiect – un i bobl ifanc (18–24 oed) ac un i oedolion (25 years oed a hŷn) – mae holl ddigwyddiadau'r rhaglen yn cynnwys pobl o bob grŵp oed. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn y gweithdai cyflogadwyedd sy'n rhoi pwyslais ar integreiddio pawb sy'n cymryd rhan. Cyfeiriwyd llawer o'r bobl sy'n cymryd rhan atom gan raglenni cymorth cyflogaeth eraill, gan fod ein rhaglen ni'n hyblyg ac addasadwy er mwyn gweddu i anghenion yr unigolyn, waeth beth yw eu gallu neu brofiad.

Nid yw'r ymrwymiad i Gymru lewyrchus i bawb – waeth beth yw eu hanabledd – yn gyfyngedig i'r un rhaglen hon. O fewn gweithgareddau beunyddiol Leonard Cheshire, mae cydlynwyr prosiectau yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn codi ymwybyddiaeth o botensial heb ei gydnabod pobl anabl. Gwneir y codi ymwybyddiaeth hollbwysig hwn gyda Chanolfannau Gwaith, sefydliadau hyfforddiant a gwneuthurwyr penderfyniadau allweddol. Mae gennym Gydlynnydd Ymgysylltu â Chyflogwyr

pwrpasol sy'n adeiladu perthnasoedd gyda busnesau lleol er mwyn hyrwyddo cynhwysiant, cyflogi pobl anabl a thynnu sylw at y budd y gall hyn ei gynnig i'w busnes ac i gymdeithas yn gyffredinol.

Eleni, rydym wedi cysylltu â 58 o sefydliadau a busnesau allai fod yn awyddus i dderbyn person ar leoliad. Yn ystod y cyfnod hwnnw, cafodd 18 lleoliad eu cwblhau gan unigolion, a chynigiwyd 21 o swyddi allanol o leoliadau cefnogol i unigolion y buom yn eu mentora.

Mae ein rhaglen gyflogaeth yn gwella ac addasu'n gyson, ac mae ein cydlynwyr ein hunain yn gwella eu sgiliau er mwyn cynnig gwell cefnogaeth. Mae ein cydlynwyr wrthi'n derbyn hyfforddiant gydag Educ8 er mwyn cael cymhwyster lefel 4 Cyngor ac Arweiniad. Mae addasu i'r newidiadau yn yr hinsawdd cyflogaeth yng Nghymru yn ein galluogi i ddarparu cyngor a hyfforddiant sy'n torri tir newydd yn y farchnad waith.



Mae ein rhaglen Change 100 yn gweithredu ar draws gwledydd Prydain, gan ddarparu interniaethau am dâl a gweithdai mentora ar gyfer pobl ifanc anabl. Mae'r profiad gwaith a mentora hollbwysig hwn yn cynnig y cam cyntaf allweddol i raddedigion ifanc i'r farchnad waith. Rydym yn canolbwyntio ar wella sgiliau graddedigion ifanc dawnus, codi ymwybyddiaeth am arferion recriwtio anhygyrch a herio rhagdybiaethau cyflogwyr am ymgeisyddion anabl.

Dywedodd

100%

o'n hinterniaid Change 100 fod eu profiad wedi gwella eu hyder yn y gweithle

Yn y flwyddyn ddiwethaf, buom yn hyrwyddo Change 100 gyda nifer o fusnesau a rhwydweithiau yng Nghymru, gan feithrin partneriaethau gwyb gyda GO Cymru, Prifysgol De Cymru, Prifysgol Caerdydd a Phrifysgol Abertawe, y byddwn yn eu datblygu ac yn adeiladu arnynt am flynyddoedd i ddod. Roedd y sefydliadau y buom yn partneru â nhw i ddarparu lleoliadau eleni yn cynnwys y BBC, Swyddfa Archwilio Cymru a'r Swyddfa Eiddo Deallusol. Mae'n anorod fod cyfyngiadau Covid-19 wedi effeithio ar rai o'r lleoliadau hyn; cafodd rhai eu hoedi, tra bod eraill wedi cael eu haddasu i ddigwydd yn rhithiol.

Dywedodd

95%

o gyflogwyr y cafodd eu hintern Change 100 effaith cadarnhaol ar eu sefydliad

Y Ffeuen Gymdeithasol

Mae'r Ffeuen Gymdeithasol yn fenter gymdeithasol ac yn siop goffi gwbl hygyrch. Mae hon yn fenter newydd, gyffrous i ni a agorodd ym mis Chwefror 2020, ychydig cyn y clo cenedlaethol cyntaf. Mae'r siop goffi'n darparu cyfleoedd gwirfoddoli, hyfforddiant a chyflogaeth i unrhyw un sy'n byw gydag anabledd o unrhyw fath, gan eu helpu i feithrin y sgiliau a'r hyder i chwilio am fwy o gyfleoedd gwaith a gwella eu llesiant. Hefyd, chwaraeodd pobl anabl ran ganolog yn y cynllun, gan ei fod yn ddi-risiau ac yn cynnwys un o'r ychydig dai bach newid lleoedd cwbl hygyrch yn Abertawe a'r cylch. Yn ogystal â gweini bwyd a choffi blasus, mae'r Ffeuen Gymdeithasol hefyd yn cynnwys canolfan TG Go Digital, lle y gall aelodau'r cyhoedd ddefnyddio Wi-Fi, gwella eu llythrennedd digidol a dysgu am gynhwysiant digidol a diogelwch ar-lein.

Disgrifiodd Michelle a Tilly o brosiect Newid y Dyfodol sut maent wedi "teimlo newid dramatig yn [eu] casgliad sgiliau" trwy weithio yn y caffi. Mae'r siop goffi'n darparu'r adnoddau a'r gallu i gefnogi a gwella sgiliau llawer mwy o bobl, fel Michelle a Tilly, gan greu ffordd hwyl a hawdd i bobl anabl yng Nghymru gael profiad gwaith a chychwyn ar eu teithiau gyrfao. Roedd agor y Ffeuen Gymdeithasol yn gyfle hefyd i ni gysylltu â chymunedau yng Nghymru, gan gynnig siop goffi ddiogel a hygyrch sy'n cynnig croeso i bawb.

Mae'r Ffeuen Gymdeithasol yn falch hefyd o gefnogi busnesau yng Nghymru, ac nid yw ond yn defnyddio cyflenwyr o fewn radiws o 30 milltir i Abertawe. Mae cael ein cynnyrch o farchnad Abertawe, ffermydd yn y Gŵyr a siop ffrwythau a llysiau Fred Ley, ymhlith llawer mwy, yn ein helpu i leihau ein hól troed carbon.

Rydym hefyd wedi ymrwymo i leihau ein heffaith amgylcheddol, fel rhan o Gymru fyd-eang gyfrifol. I'r perwyl hwn, mae'r Ffeuen Gymdeithasol bron â chyrraedd ei nod dim gwastraff, trwy ailgylchu popeth posib, defnyddio papur a phlastig biodiraddiadwy a rhoi ein ffa coffi i'w wneud yn wrtaith ar ôl eu defnyddio. Yn hwyrach eleni, byddwn yn lansio ein gwasanaeth 'Rhostio a Phostio' newydd, fydd yn galluogi pobl i brynu ein coffi, siocled poeth a chynhyrchion eraill a brynwyd gan gyflenwyr cynaliadwy i'w mwynhau yn eu cartrefi eu hunain.





Cynhwysiant Digidol

Gall cynhwysiant digidol wneud gwahaniaeth allweddol i fywyd person anabl. Gall wella cysylltiadau gyda cheraint a chreu cysylltiadau gyda byd sydd fel arall y tu hwnt iddynt, a'u galluogi i gymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau all newid eu bywydau. Gall helpu unigolion a chymunedau i ffynnu gyda'i gilydd.

Mae Leonard Cheshire yn cynnal dwy raglen ar gyfer hyrwyddo cynhwysiant digidol: Go Digital a Discover IT. Mae'r rhaglenni hyn yn helpu ein trigolion, defnyddwyr ein gwasanaethau a staff ar draws gwledydd Prydain, gan gynnwys Cymru, i wella eu hyder digidol a datblygu sgiliau TG, a'u galluogi i:

- Wneud siopa neu fancio ar-lein;
- Defnyddio apiau adloniant i archwilio ffilmiau a genres cerddorol newydd;
- Cysylltu â ffrindiau a theulu ar gyfryngau cymdeithasol; a
- Defnyddio technolegau symbylol newydd – megis ystafelloedd synwriadol a chlustffonau Rhith Realiti – i ddod yn gyfarwydd â delio â sefyllfaoedd heriol a fyddai yn y byd tu allan yn creu gofid.

Dywedodd ein cydlynnydd cynhwysiant digidol Liam fod: "llawer o bryder a nerfusrwydd ynghylch cyfryngau cymdeithasol gan fod pobl yn clywed llawer o bethau gwael amdanynt. Ond pan

ddechreuwch chi fynd yn ddyfnach a helpu rhywun i fagu hyder, a dangos iddyn nhw nad oes rhaid iddyn nhw bostio pob un peth bach maen nhw'n wneud... maen nhw'n aml yn gweld fod llawer mwy o bethau ar gael iddyn nhw ac a allai greu bywyd cwbl newydd a gwella eu cysylltiadau â'r pethau maen nhw'n ymddiddori ynddynt."

Ynghyd â'r rhaglenni hyn, mae ein mudiad yn cynnig mynediad i bobl anabl i ganolfannau TG ledled Cymru, ac fe sefydlwyd 4 canolfan newydd yn 2019 (gan gynnwys Siop Goffi y Ffeuen Cymdeithasol yn Abertawe a gweithio gyda Mencap yn Ynys Môn). Mae ein rhaglenni yn helpu defnyddwyr i ddefnyddio TG, cymryd rhan mewn rhaglenni cyflogaeth a ffynnu ym myd gwaith. Rydym yn rhoi sefydlogrwydd, hunanhyder a'r gallu i ddefnyddwyr ymgysylltu â chwmnïau a busnesau yn eu cymuned.

Yn ystod 2019, rhoesom gefnogaeth uniongyrchol i 109 o unigolion trwy ein canolfannau TG Go Digital a Discover IT ledled Cymru. Yn ogystal â hyn, rhoesom gefnogaeth 1:1 i 30 o bobl, boed hynny gydag offer yn eu cartrefi, rhith gefnogaeth neu sesiynau grŵp.

Mae ein tîm cynhwysiant digidol wedi gweithio'n ddiflino i sicrhau bod defnyddwyr yn ardaloedd gwledig Cymru yn cael yr offer iawn i'w helpu i oresgyn rhai o'r heriau y mae anhygyrchedd yn eu creu iddynt bob dydd.

Cymru Fwy Cyfartal

Ymgyrchu

Rydym yn ymgyrchu i wella bywydau pobl anabl yng Nghymru. Mae ein tîm polisi ac ymgyrchoedd yn ymgysylltu â chyrrff cyhoeddus allweddol ac yn arwain ymgyrchoedd cenedlaethol i wella bywydau pobl anabl.



Eleni, trefnodd y tîm polisi ac ymgyrchoedd ddigwyddiadau a grwpiau ffocws er mwyn gwella hawliau pobl anabl yng Nghymru. Mae ein gwaith polisi wedi canolbwyntio ar wella annibyniaeth i bobl anabl, a rhoi'r cyfle a'r llais iddynt ymgyrchu ar faterion sy'n bwysig iddyn nhw.

Gweithiwn mewn partneriaeth â rhwydweithiau trydydd sector i bwyso ar wneuthurwyr penderfyniadau a chreu newid, ac rydym yn aelodau o'r Rhwydwaith Cydraddoldeb Anabledd, Bwrdd Rhwydwaith Gallu Cymru a'r Grŵp Cynllunio Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Llesiant, a gydlynir gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Mae'r fforymau hyn yn ein helpu i leisio pryderon pobl anabl a chydlynu ein gwaith ymgyrchu gyda mudiadau trydydd sector eraill.

Er mwyn galluogi pobl anabl i eiriol dros eu hunain, a'u harfogi gyda sgiliau ymgyrchu, rydym yn cynnal grwpiau ffocws a gweithdai ymgyrchu. Eleni, aethom ar hyd a lled Cymru, gan gynnal grwpiau ffocws o Abertawe a Chasnewydd i Gonwy a Wrecsam. Trwy'r gweithdai hyn cafodd pobl anabl ifanc mewn ysgolion a cholegau y cyfle i ddysgu a lleisio eu barn ar faterion fel Trafnidiaeth, Addysg, Cyflogaeth, Troseddau Casineb a'u hawliau.

Bob blwyddyn rydym yn cynnal Diwrnod Sgiliau leuenctid ar Ddiwrnod Sgiliau leuenctid y Byd (15 Gorffennaf), gan roi cyfle i bobl ifanc anabl ddysgu mwy am eu hawliau. Daeth 90 o bobl ifanc i'n digwyddiad yn 2019, a gynhaliwyd mewn partneriaeth gyda Whizz Kids a Phlant yng Nghymru, ac roedd yn cynnwys gweithdai ar rôl y Comisiynydd Plant, a'r newid yn yr oed pleidleisio i 16. Roedd y digwyddiad hefyd yn cynnwys sesiwn cwestiwn ac ateb gyda Llywydd y Senedd Elin Jones AS, a phanel hawl i holi oedd yn cynnwys:

- Julie Morgan AS (Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol)
- Mark Isherwood AS (Cadeirydd y Grŵp Trawsbleidiol ar Anabledd)
- Helen Mary Jones AS (Aelod Rhanbarthol Plaid Cymru ar gyfer Canolbarth a Gorllewin Cymru)
- Caroline Jones AS (Aelod Rhanbarthol y Gynghrair Ddiwygio Annibynnol ar gyfer Gorllewin De Cymru)



“

Mwynheais y diwrnod ac roeddwn yn hoffi'r gweithdai rhyngweithiol – roedden nhw'n gwneud i mi deimlo'n rhan o'r gymuned. Mae'n deimlad gwych fod fy llais yn cael ei glywed o'r diwedd ac i ddysgu mwy am y materion sy'n effeithio arna i.

Mynychydd Diwrnod Sgiliau leuenctid y Cenhedloedd Unedig

”

Ynghyd ag ymgyrchu ac ymgysylltu ar lawr gwlad, buom yn ymgysylltu ag ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru a Senedd Cymru er mwyn adlewyrchu gofidiau pobl anabl ar nifer o faterion gwahanol, gan gynnwys:

- Bil Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Ansawdd ac Ymgysylltu)
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant
- Ethol Cynulliad mwy amrywiol
- Y Ddeddf Teithio Llesol
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol
- Amcanion Cydraddoldeb Strategol (2020-2024)
- Plaid Cymru: 'Datblygu gweledigaeth ar gyfer gofal cymdeithasol yng Nghymru'
- 'Sut ddylai'r DWP gynnwys pobl anabl wrth newid sut mae'n gweithio?'

Rydym hefyd yn ymgysylltu â gwneuthurwyr penderfyniadau gwleidyddol allweddol yng nghynadledau a digwyddiadau pleidiau, gan roi cyfle i ni amlygu materion sy'n effeithio pobl anabl a'u cymunedau. Y llynedd, buom mewn cynadledau

a gynhaliwyd gan Blaid Lafur Cymru, y Ceidwadwyr Cymreig, a Phlaid Cymru. Yng nghynadledau Plaid Lafur Cymru, cawsom ddigwyddiad bord gron ar y rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag cael gwaith. Buom yn pwysleisio pwysigrwydd cael gwared â'r rhwystrau hyn, a'r effeithiau dilynol a gaiff hyn ar economïau a chymunedau lleol. Buom yn siarad â Lee Waters AS (Dirprwy Weinidog dros yr Economi a Thrafnidiaeth) a Jane Hutt AS (Dirprwy Weinidog a Phrif Chwip) am sut all cyflogwyr leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag cael gwaith. Mae gwaith ymgyrchu fel hyn yn ein galluogi i godi lleisiau pobl anabl yng nghymunedau Cymru.

Ynghyd â'n gwaith penodol ar gyfer Cymru, gwnaethom gyfraniadau Cymreig i ymgyrchoedd cenedlaethol a byd-eang Leonard Cheshire. Roedd ymgyrchoedd o'r fath yn cynnwys ymgyrch 'Get on Board' i wneud teithio ar reilffyrdd yn fwy hygyrch, ac ymgyrchoedd eraill ar gyflogaeth, troseddau casineb, gofal cymdeithasol ac ymgyrch 'Diwrnod Heb'. Mae cynrychioli lleisiau pobl anabl a gofalu fod eu gofidiau yn cael sylw gan wleidyddion yn annog cymunedau mwy cydlynol sy'n rhoi gwerth i holl aelodau'r gymdeithas Gymreig.

Fy Llais Fy Newis

Cafodd rhaglen Fy Llais Fy Newis ei rhedeg am y tro cyntaf yn Abertawe yn 2019. Roedd y rhaglen yn ymrymuso pobl anabl i wneud newidiadau yn eu cymunedau lleol, a hyrwyddo hawliau pobl anabl. Roedd yn chwalu rhwystrau agweddol sy'n cyfyngu ar allu pobl anabl i gymryd rhan, gwella gwybodaeth a dealltwriaeth o eiriol ac ymgyrchu. Roedd yn llwyfan i bobl anabl rannu eu storïau a chael clust i'w lleisiau.

Roedd y rhaglen yn cynnwys 3 gweithdy ar gynhwysiant cymdeithasol, troseddau casineb a ffitrwydd a llesiant, a dewiswyd y pynciau ar sail adborth gan bobl anabl. Buom yn cydweithio gyda mudiadau trydydd sector eraill i drefnu'r gweithdai – yn cynnwys Mencap Cymru, Cymorth i Ddiodefwyr, a

Medimotion – gan ein galluogi i gynnwys arbenigwyr ymhob gweithdy fu'n cynnig cyngor a gwybodaeth ystyrlon a defnyddiol.

Rhoddodd y rhaglen hon gyfle i ni gasglu adborth oddi wrth bobl o bob math a gymerodd ran er mwyn atgyfnerthu ein negeseuon ymgyrchu. Buom hefyd yn atgyfnerthu'r gwaith hwn gyda grwpiau ffocws i gael ymdeimlad o'r materion sy'n effeithio ardaloedd eraill o Gymru. Yn ein gwaith i'r dyfodol, bwriadwn gyrraedd mwy o unigolion a'u galluogi i ymgyrchu ar eu materion lleol eu hunain fel y gallant sicrhau gwir gydraddoldeb yn eu cymunedau.

Dywedodd

86%

o fynychwyr grwpiau ffocws rhyngweithiol y byddai'r rhaglen hon yn gwella eu hiechyd meddwl yn uniongyrchol

Roedd

57%

o fynychwyr Fy Llais Fy Newis eisiau dysgu sut i ymgyrchu ar faterion lleol

Dywedodd

81%

eu bod eisiau Fy Llais Fy Newis yn eu hardal nhw



“Gan fy mod yn berson anabl fy hun, roedd y sesiynau’n hanfodol. Mae helpu gwneud yn siŵr fod pobl anabl yn gwybod sut a ble i roi gwybod am drosedd casineb a phwysigrwydd ffitrwydd yn hollbwysig, ac rwyf yn canmol Leonard Cheshire am y gwaith maen nhw’n wneud.

Person a gymerodd ran yn Fy Llais Fy Newis

”



Sefydlwyd rhaglen newydd eleni i ymrymuso pobl ifanc i ymgyrchu dros newid yn eu cymunedau eu hunain fel gohebwy y bobl, ac i roi iddyn nhw’r sgiliau a’r gefnogaeth sydd eu hangen i gynnal ymgyrchoedd effeithiol. Mae Gwneuthurwyr Newid yn gweithio yn Abertawe, ac mae prosiectau yn Belffast, Manceinion a Glasgow hefyd.

Mae’r rhaglen yn ceisio dysgu pobl ifanc 16-25 oed sut i gynnal ymgyrchoedd lleol, a chodi materion pwysig trwy siarad â chymunedau a chofnodi profiadau bywyd trwy ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol. Eleni, ymunodd 4 gohebydd y bobl â’r rhaglen yn Abertawe, a chawsant effaith wirioneddol yn eu cymunedau lleol. Yn ystod y cyfnod hwnnw, maent hefyd wedi bod yn cynorthwyo’r tîm polisi ac ymgyrchu, gan wneud fideos hyrwyddo ac ymgyrchu ar gyfer eu gofynion maniffesto, Fy Llais Fy Newis, ac ymgyrchoedd troseddau casineb a thrafnidiaeth.

“Dewisais fod yn rhan o Gwneuthurwyr Newid gan fy mod eisiau her newydd. Roeddwn eisiau helpu pobl anabl fel fi. Mae’n bwysig i mi, ac mae fy nheulu mor falch ohonof am ddod yn rhan o Gwneuthurwyr Newid.”

Ellie, Gohebydd y Bobl

Eleni, bu Gwneuthurwyr Newid yn canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth o anableddau anweiddig, gan ddefnyddio eu profiadau bywyd eu hunain i daflu goleuni ar anableddau, a gwneud newid gwirioneddol yn eu cymunedau yng Nghymru.

“Mae fy Mam wedi fy nysgu erioed fy mod yn byw mewn byd prif ffrwd a bod angen i mi weiddi’n uwch nac eraill gan nad wyf ond yn 4 tr 8 modfedd, ond gall fy llais fod mor fawr ag y mae angen iddo fod, i gael gwrandawriad.”

Pasha, Prif Ohebydd

Cymru Gydnerth

Rydym yn amgylcheddol ymwybodol ac yn blaenoriaethu mynediad pobl ifanc i'w cymunedau. Mae amgylcheddau diogel, meithringar a naturiol yn allweddol i lesiant emosiynol. Rydym hefyd yn cydnabod bygythiad byd-eang newid hinsawdd ac fe geisiwn wneud ein rhan i leihau allyriadau a dadwneud y difrod a wnaed yn barod.

Mae gennym nifer o fentrau yn ein gweithleoedd, caffael a gwasanaethau i sicrhau nad yw amrywiaeth biolegol a mannau gwyrdd yn cael eu colli.

Rydym yn gofalu fod ein holl gyflenwyr yn cael eu monitro ar gyfer effaith amgylcheddol, cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol a chaethwasiaeth fodern i sicrhau nad ydym ond yn partneru a chefnogi sefydliadau eraill sy'n ceisio cael effaith gadarnhaol mewn cymunedau a mannau naturiol.

Yn ein gwasanaethau, defnyddiwn archwiliadau rheolaidd i asesu lefelau ailgylchu a gynhelir gan arbenigwyr gwaredu gwastraff. Mae hyn yn ein galluogi i barhau i leihau ein heffaith amgylcheddol. Bob blwyddyn, mae ein gweithgor Rheolaeth Amgylcheddol cenedlaethol yn cynnal asesiad o effaith, sy'n caniatáu i ni adnabod meysydd i'w gwella a lleihau unrhyw arferion allai fod yn niweidiol.

Yng Nghymru, rydym yn prynu ein cigoedd, llysiau a chynhyrchion bwyd eraill oddi wrth dyfwr a busnesau lleol. Rydym wedi cefnogi busnesau bychain lle y gallwn, er mwyn cynnal ffyniant economïau lleol yng Nghymru.

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys systemau goleuo ac ynni cynaliadwy. Rydym hefyd yn gwneud ein gorau i weithio gyda busnesau eraill yng Nghymru sy'n ceisio cyflawni'r 7 Nod Llesiant. Mae 4 Dŵr Cymru yn darparu ein holl ddŵr a gwaith cynnal a chadw, a gobeithiwn ddatblygu perthnasoedd gyda sefydliadau nid er mwyn elw eraill sy'n blaenoriaethu llesiant dros y flwyddyn nesaf.



4 Llywodraeth Cymru 2015. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Mae Gallaf Wneud yng Nghymru yn gwella hyder a chasgliadau sgiliau'r sawl sy'n cymryd rhan, ac yn eu galluogi i chwarae mwy o ran ym mywydau eu cymunedau lleol. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth ymhlith cyflogwyr a phobl nad ydynt yn anabl o ddoniau a photensial gweithwyr anabl. Rydym yn darparu sgysiau a chyflwyniadau hyrwyddo trwy ein rhwydweithiau yng Nghymru er mwyn arddangos gwerth gwirfoddoli yn y gymuned ar gyfer pobl ifanc anabl.

Yng Nghymru eleni, darparasom 2,009 o gyfleoedd i wella cyflogadwyedd, hyder a hunan-barch pobl ifanc. Cyraeddasom 575 o bobl ifanc rhwng 16-35 oed a darparwyd cyfleoedd i 89 unigolyn arall y tu hwnt i'r ystod oed hon. Trwy hwyluso pobl ifanc i gysylltu â'u hamgylcheddau a'u cymunedau lleol, mae Gallaf Wneud yn gwella cydnerthedd cymdeithasol ac ymwybyddiaeth o'r amgylchedd naturiol. Roedd nifer o brosiectau Adeiladu Cymunedau yn cynnwys garddio, cadwraeth a gwella'r gymuned ar gyfer aelodau bregus o'r gymdeithas. Mae'r gwaith pwysig hwn yn llunio a gwella'r amgylchedd naturiol yng nghymunedau Cymru tra ar yr un pryd yn darparu cefnogaeth hollbwysig i grwpiau bregus. Rydym yn falch o'n tîm a'r gefnogaeth a roesant i gannoedd o bobl ifanc anabl ledled Cymru er mwyn gwella eu sgiliau a'u llesiant.



Gallaf Wneud yw ein rhaglen gweithredu cymdeithasol ledled gwledydd Prydain. Yng Nghymru, mae'n gweithredu yng Nghasnewydd, Caerdydd, Abertawe, Wrecsam a Chonwy, gan gynnwys yr ardaloedd cyfagos ymhob lleoliad. Y nodau cyffredinol yw rhoi cyfleoedd i bobl ifanc (16-35 oed) gael profiadau gwirfoddoli gwerthfawr a gwella eu gobeithion o gael gwaith.

Mae'r rhaglen yn cynnig dau lwybr i bobl ifanc:

- 1) Prosiectau Adeiladu Cymunedau – galluogi unigolion i gymryd rhan mewn un prosiect estynedig lle y gall pobl sy'n cymryd rhan weld effaith yr hyn a wnaethant dros gyfnod o amser (deuddeg wythnos fel arfer); a
- 2) Sesiynau blasu untro – cyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd mewn cymunedau lleol.

Cyfrannwyd

5,349

awr o wirfoddoli gan bobl
a gymerodd ran yn Gallaf
Wneud eleni

Dywedodd

71%

o'r bobl a gymerodd ran
fod Gallaf Wneud wedi
gwella eu hunan-hyder

Dywedodd

68%

o'r bobl a gymerodd ran fod Gallaf
Wneud wedi gwella'r ymwybyddiaeth
o anabledd yn eu cymunedau



Y Cynllun Gerddi Cenedlaethol

Eleni, cafodd rhai o'n Gallaf Wneuthurwyr y cyfle i drawsnewid darn o dir yn yr awyr agored yng Nghampws Crosskeys Coleg Gwent. Cyn hynny, nid oedd y llecyn yn cael ei ddefnyddio ac roedd yn brin o greadigrwydd. Gwirfoddolodd ein Gallaf Wneuthurwyr i helpu gydag adnewyddu'r llecyn i greu llecyn cymdeithasol yn yr awyr agored y gallai myfyrwyr ei fwynhau. Cefnogwyd y prosiect gan dirlunwyr lleol yng Nghymru, a gan staff a myfyrwyr yn y coleg.

Er mwyn dathlu'r hyn a gyflawnodd y bobl a gymerodd ran, trefnwyd diwrnod agored a roddodd y cyfle i staff, myfyrwyr a phobl leol weld y trawsnewidiad drostynt eu hunain. Roedd y diwrnod yn cynnwys te prynhawn, a ddarparwyd gan fyfyrwyr y coleg sy'n astudio cyrsiau bwyd a gwasanaethu cwsmeriaid. Cynigiodd llawer o fusnesau a sefydliadau lleol eu cefnogaeth i'r dathliad hwn, ac ymunodd Cows on Tour â ni ar gyfer y digwyddiad agored, gan ddarparu cywion ieir, defaid a geifr y gallai myfyrwyr ryngweithio â nhw.

Roedd Cows on Tour hefyd wedi trefnu gweithgareddau yn dangos sut rydym yn gwneud bwyd a drefnwyd yn lleol. Roedd hyn yn clymu â chynlluniau'r myfyrwyr ar gyfer yr ardd, yn mynd o'r plannu i'r plât – gan fod y llysiau a'r perlysiau a dyfir yn cael eu defnyddio yn y coleg ac yn eu caffi menter. Rydym mor falch o'r hyn a gyflawnodd ein Gallaf Wneuthurwyr, ac erbyn hyn cafodd llecyn dysgu awyr agored anhygoel ei greu ar gyfer myfyrwyr Sgiliau Byw Annibynnol a'r gymuned leol.

“Mae'r ardd yng Nghampws Crosskeys Coleg Gwent wedi creu cymaint o gyfleoedd ar gyfer ein dysgwyr Sgiliau Byw Annibynnol. O'r cam cynllunio lle'r oedd dysgwyr yn cyfrannu at greu cyflwyniad PowerPoint i'w gyflwyno i'r coleg, i sicrhau cyllid i helpu prynu'r polytwnnel, cafodd dysgwyr sgiliau a hyder trwy gydol y broses gyfan.”

Sarah-Louise Davies, Darlithydd yng Ngholeg Gwent

“Cawsom brofiad rhyfeddol yn arddangos Cows on Tour! Dangosodd y myfyrwyr gymaint o frwdfrydedd yn dysgu am ein diwydiant ac roeddem yn teimlo fod pawb wir wedi cael rhywbeth o'r diwrnod.”

Mat Shervington-Jones, Cadeirydd Cows On Tour



Cymru Iachach



Gofal Cymdeithasol

Mae ein gwasanaethau gofal yn ganolog i bopeth a wnawn. Mae ein trigolion yn bwydo i waith ymgyrchu yn rheolaidd ac yn cynnig eu profiadau er mwyn rhoi ystyr i waith ehangach Leonard Cheshire Cymru. Mae'r effaith yn ein gwasanaethau gofal yn ddwyochrog; i'r gymuned a thrwy fwydo i'n gwaith cenedlaethol. Bob wythnos rydym yn neilltuo tua 772 awr ar gyfer gweithgareddau a ffisio i'n trigolion, 9,205 awr ar gyfer gofal yn canolbwyntio ar yr unigolyn a nyrsys a 1,885 awr ar gyfer gwaith domestig a chegin.

Rydym yn ymfalchïo yn ein gallu i sicrhau bod ein trigolion yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, eu bod yn hapus a'u bod yn cael y gofal gorau posib. Er mwyn sicrhau bod iechyd a llesiant corfforol a meddyliol ein trigolion yn cael blaenoriaeth, rydym yn darparu ystod eang o gyfleoedd, digwyddiadau cymunedol a gweithgareddau wythnosol.

Mae ein gwasanaethau gofal yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Rydym yn ymgynghori â thrigolion ar faterion o bob math yn ymwneud â'u gofal ac fe gyfrannant at y prosesau gwneud penderfyniadau. Er enghraifft, mae trigolion yn cael cyfarfodydd misol gyda'n Rheolwyr Gwasanaethau a thimau ehangach i drafod gweithgareddau arfaethedig, ynghyd â'r Cydlynnydd Gweithgareddau ym mhob gwasanaeth. Gallant awgrymu unrhyw gyfleoedd eraill yr hoffent

allu manteisio arnynt ac i chwarae rôl weithredol yn eu profiad gofal.

Mae ein gwasanaethau yn gweithredu nodau deiliant ar gyfer pob unigolyn i sicrhau bod nodau a chyflawniadau ein trigolion yn cael eu diwallu a'u dathlu. Pan ddywedodd rhywun o'n gwasanaeth yn Danybryn yr hoffai fynd i weld gêm bêl droed Manchester City, trefnodd ein staff ystafell mewn gwesty a phrynu crys Manchester City a gwneud yn siŵr fod nyrs a staff gofal ar gael i'w gefnogi. Rhoesom gefnogaeth iddo ac yn y pendraw cyflawnwyd y nod deiliant o wylïo gêm bêl droed yn bersonol. Mae'r profiad cadarnhaol hwn yn pwysleisio'r sylw i fanylder a gofal y mae ein staff yn ei ddarparu i drigolion bob dydd.

Dywed Mair, ein rheolydd gwasanaethau yn ein Prosiect yn Nhreffynnon, mai gofal cymdeithasol cyson yn ein gwasanaethau yw'r "gwahaniaeth i fywyd". Mae ein gwasanaethau yn annog trigolion i roi cynnig ar gyfleoedd newydd, dysgu sgiliau newydd, cymdeithasu a bod yn rhan o gymuned. Er enghraifft, symudodd person i mewn i'n gwasanaeth yn Nhreffynnon tua blwyddyn yn ôl. Pan symudodd i mewn yn y lle cyntaf, nid oedd yn aelod gweithgar o'i gymuned, ac nid oedd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol yn aml. Erbyn hyn mae'n rhan o MENCAP a Gateway, ac yn forwr brwd.

Ar sail y mewnbwn gwerthfawr hwn, mae ein staff wedi trefnu nifer o weithgareddau newydd a blaengar eleni, gan gynnwys:

- Swmba
- Loga Cadair Olwyn
- Ffisiotherapi
- Gweithdai Drymio
- Garddio
- Gwneud Gemwaith
- Pobi
- Ymweliadau â'r gymuned leol, gan gynnwys canolfannau garddio, canolfannau hamdden a chyrchfannau siopa
- Teithiau i'r Theatr

Eleni, darparasom wasanaethau gofal i 176 o drigolion, a bu 62 ohonynt yn byw yn ein gwasanaethau am 5 mlynedd neu ragor.

Darperir 9,976 awr o ofal cymdeithasol i'n gwasanaethau yng Nghymru bob wythnos.

Soniodd staff a thrigolion ar draws ein gwasanaethau am yr effaith gadarnhaol a gaiff y gweithgareddau hyn ar lesiant meddyliol a gwytnwch, gwella sgiliau cymdeithasol, hyder a chysylltiadau â chymunedau lleol. Er mwyn gwella cysylltiadau â'r gymuned, mae rhai o'n gwasanaethau yn cynnal Ffeiriau Haf, sy'n gyfle i bobl leol ddod i wasanaethau a chyfrannu at weithgareddau adeiladu cymuned. Y llynedd, cododd ffair haf Dolywern £1,315, oedd yn llwyddiant mawr i'r gwasanaeth ac yn destun balchder i drigolion a staff fel ei gilydd.

Mae gwirfoddolwyr yn aml yn allweddol os yw defnyddwyr yn mynd i allu cyfarfod pobl newydd a gwneud ffrindiau tu allan i wasanaethau. Mae rheolwyr ein holl wasanaethau wedi tynnu sylw at waith hollbwysig eu gwirfoddolwyr, sy'n darparu gweithgareddau newydd ac yn cynnig bywiogrwydd

ac egni i'r gwaith bob dydd o redeg gwasanaethau i drigolion a staff. Rydym hefyd yn cydnabod pwysigrwydd ymweliadau teuluol i'n trigolion, gan eu bod yn cynnal eu cysylltiad gyda'u ceraint.

“

Gwyddom fod cyfarfodydd gyda'r teulu a ffrindiau yn llesol i ansawdd bywyd trigolion gan eu bod yn gallu cysylltu â'r bobl sy'n golygu fwyaf iddynt. Cyn Covid-19 roeddem wastad wedi cynnal rhyw fath o bolisi drws agored lle gallai'r teulu alw heibio fel y mynnont i ddod i weld trigolion yn ein gwasanaethau - ein profiad ni yw bod hyn yn creu awyrgylch cymunedol lle y mae'r teulu a'n gwasanaethau yn dod yn un.

Shane, Service Manager, Danybryn

”

Llwybr Dolywern

Cyfeiriodd trigolion yn ein gwasanaeth yn Nolywern at y ffaith nad oedd unrhyw llwybr yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn yn arwain at Neuadd Goffa Oliver Jones. Roedd hyn yn gryn rwystr i rai o'n trigolion, oedd yn methu mynd i ddigwyddiadau cymunedol yn y neuadd, a hynny'n gwneud iddynt deimlo'n ynysig.

Bu trigolion lleol ac aelodau ein gwasanaeth yn ymgyrchu yn y gymuned a buont yn siarad â chynrychiolwyr yn y cyngor am adeiladu llwybr hygyrch. Oherwydd ymgyrchu a gwaith cymunedol ein cefnogwyr a'n trigolion, adeiladwyd y llwybr yn 2019 gan ddefnyddio arian o Gronfa Keith Burgess. Mae'r llwybr hwn yn arwydd o'r effaith gadarnhaol a gafodd trigolion ar eu cymuned leol. Erbyn hyn, gall trigolion gyrraedd y Neuadd Gymunedol leol, a chymryd rhan mewn boreau coffi, ffeiriau, cyngherddau a digwyddiadau eraill. Mae hyn hefyd yn cynnig llwybr arall at y Neuadd yn lle gorfod teithio i fyny'r ffordd o faes parcio Dolywern, sy'n ei wneud yn fwy diogel gyda'r nos i holl aelodau'r gymuned.

Mae hyn wedi cynnig llwybr i'r Neuadd, y Lawnt Fowlie ac allan i'r lôn tu hwnt i fynd am dro a draw i'r Mulberry Inn. Roedd ein trigolion yn falch o wybod eu bod wedi gwneud gwelliant uniongyrchol i'r gymuned leol, iddyn nhw'u hunain ac i eraill.



Llesiant Staff



Mae Leonard Cheshire Cymru yn cydnabod pa mor bwysig yw gofalu am lesiant meddyliol ein staff ar draws y sefydliad ac mewn gwasanaethau. Morâl staff uchel yw'r allwedd i ddarparu gofal a chefnogaeth dda i'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau. Dyna pam rydym wedi datblygu Strategaeth Lesiant genedlaethol mewn partneriaeth â gwirfoddolwyr sy'n arbenigo ar lesiant yn eu bywydau proffesiynol. Mae'r strategaeth yn cynnwys buddion gweithwyr a'r cynlluniau a rhwydweithiau cymorth y gallant droi atynt sy'n hyrwyddo llesiant iachus.

Mae'r holl staff yn y gwasanaethau gofal yn gallu cael sesiynau Reiki, ac mae 'cymorth cyntaf' iechyd meddwl ar gael i aelodau staff unrhyw bryd pan maent ar shifft neu wrth eu gwaith. Rydym yn darparu cinio pris gostyngol i bawb sydd wrth eu gwaith, ac yn gwneud yn siwr eu bod yn cymryd egwyl ginio ac yn ceisio cael gwared ag unrhyw straen diangen. Rydym yn hyrwyddo ffyrdd iachus a gweithgar o fyw, ac yn darparu smwddis, ffrwythau a byrbrydau maethlon i'n gweithwyr.

Gall aelodau staff fanteisio ar ein cynllun Seiclo i'r Gwaith mewn partneriaeth ag Evans Cycles, sy'n golygu y gallant gael taleb i brynu beic a thalu gweddill y gost yn ôl gyda chanran o'u cyflog. Mae annog unigolion i gael profiad o natur a dewis math gweithredol o deithio yn golygu eu bod yn cyrraedd y gwaith wedi'u hadfywio ac yn barod am waith.

Rydym hefyd yn cydnabod aelodau pan maen nhw'n cyflawni tasgau heriol neu'n goresgyn rhwystrau, gan sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Er enghraifft, rydym yn cynnal cynllun gweithiwr y mis, rafflau staff a chardiau gan aelodau tîm i ddathlu cyflawni tasgau heriol. Ynghyd â'r buddion iechyd hyn, mae gennym hefyd gynllun gostyngiadau siopa o'r enw EXTRA. Mae'r cynllun hwn yn golygu fod ein gweithwyr yn cael gostyngiadau wrth siopa mewn siopau poblogaidd.

Mae aelodau staff hefyd yn derbyn nifer o fuddion ar gyfer gwella eu hiechyd a'u llesiant meddyliol a chorfforol. Mae Cronfa Ysbyty Dydd Sadwrn yn galluogi gweithwyr Leonard Cheshire Cymru i dderbyn gofal iechyd a llesiant o ansawdd, cyflym a dibynadwy os ydynt ei angen. Mae hon yn ffordd hawdd a fforddiadwy i weithwyr dalu am gostau bob dydd gofal iechyd (megis rhai deintyddol, optegol a ffisiotherapi) ac mae hefyd yn rhoi cymorth ar gyfer materion gofal iechyd mwy difrifol. Mae'r cynllun hwn yn golygu fod gweithwyr yn gallu osgoi'r straen sydd ynghlwm wrth ofal iechyd ar gyfer eu hunain, eu partner a'u teulu.

Digwyddiadau Cymunedol

Rydym wrth ein bodd yn dod o hyd i ffyrdd blaengar o ddod â gweithgareddau corfforol a chodi arian at ei gilydd. Bu'r ymdeimlad o ysbyrd cymunedol gan ein cefnogwyr yng Nghymru yn rhyfeddol eleni, a diolchwn i chi o waelod calon am barhau i gefnogi ein gwaith i alluogi pobl anabl i fyw mor annibynnol ag y mynnont.

Ym mis Awst 2019, cynaliasom Ddiwrnod Golff mewn partneriaeth â'r Haywain Sizzling Bar and Grill yng Ngwesty St Pierre Marriott. Roedd y digwyddiad

codi arian hwn yn gyfle i aelodau o'r gymuned sy'n mwynhau golff ddod at ei gilydd a chefnogi pobl anabl. Roedd y digwyddiad yn cynnwys raffl, ac roedd nifer o sefydliadau'n ddigon caredig i roi gwobrau, gan gynnwys y Sizzling Pub & Grill. Cododd y digwyddiad dros £2,600, ac amlygodd werth chwaraeon a gweithgarwch corfforol i bobl anabl. Defnyddiwyd yr arian a godwyd o'r digwyddiad i gefnogi ein rhaglen Strictly Cymru.

Tour de Cymru

Tour de Cymru, a ddechreuodd am y tro cyntaf yn 2017, yw her seiclo flynyddol Leonard Cheshire, lle y mae pawb sy'n cymryd rhan yn teithio dros 350 o filltiroedd o'r Gogledd i'r De. Hyd yn hyn, cododd y prosiect £30,000 er mwyn darparu mwy o gyfleoedd chwaraeon.

Mae'r digwyddiad codi arian yn amlygu gwerth chwaraeon a gweithgareddau cymdeithasol hygyrch i bobl anabl, gan gyfrannu at Gymru iachach a mwy cynhwysol. Y llynedd, helpodd y digwyddiad dynnu sylw hefyd at anhygyrchedd nifer o ganolfannau seiclo 'mynediad i bawb' ar hyd y daith, gan ein hatgoffa am yr anghydraddoldebau y mae pobl anabl yn eu hwynebu o hyd.

Y neges y tu ôl i Tour de Cymru yw darparu cyfleoedd chwaraeon sy'n cael effaith gadarnhaol ar gymunedau cyfan. Gofynasom i drigolion a phobl gymerodd ran beth hoffent ei wneud gyda'r arian a godwyd, a'r ymateb unfrydol bron oedd darparu mwy o gyfleoedd i fwynhau gweithgareddau chwaraeon. Er mwyn gwneud hyn aethom ati i sefydlu clybiau Boccia yn rhai o'n gwasanaethau, a rhoesom gyfleoedd i drigolion fynd i weld eu gemau pêl droed a rygbi byw cyntaf.

Defnyddir yr arian a godir hefyd i gefnogi Strictly Cymru. Mae'r prosiect hwn ar ei drydedd flwyddyn erbyn hyn ac mae'n cyrraedd mwy na 400 o blant a thros 250 o oedolion mewn cymunedau yng Nghymru.



Cymru o Gymunedau Cydlynus

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn golygu ein bod yn cadw cysylltiad â chymunedau ac yn cynnig cyfleoedd i unigolion ddysgu sgiliau newydd. Rhyngddynt, cyfrannodd ein gwirfoddolwyr fymryn yn llai na 9,000 awr o fis Ebrill 2019 i fis Mawrth 2020.

Eleni roeddem wrth ein boddau yn croesawu nifer o wirfoddolwyr newydd, oedd yn cynnig gwahanol sgiliau, cefndiroedd ac oedrannau, sydd wedi elwa ein trigolion a'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau trwy gael cyfleoedd newydd, ynghyd â chefnogaeth, cyfeillio a chyfathrebu. Mae'r gwirfoddolwyr eu hunain wedi mwynhau teimlo mwy o gysylltiad â'r byd o'u cwrpas, ymuno â thîm a chael profiad newydd. Mae gallu gwirfoddoli i greu perthnasoedd a chysylltiadau newydd mor bwysig i ni ac i'n nod o greu cymunedau cydlynus yng Nghymru. Eleni, mae gwirfoddolwyr wedi cyfrannu eu harbenigedd ymhob agwedd ar waith ein mudiad – o bolisi, ymgyrchoedd a digwyddiadau, i wasanaethau a chefnogaeth llesiant i staff.



Cafodd

10,480* o oriau
gwirfoddoli eu
cwblhau eleni

*10,478.92 hours

**Eleni, rydym wedi partneru â 18 o
gorfforaethau/busnesau sydd wedi
cwblhau cyfanswm o 1686 awr o
wirfoddoli.**

Mae'n tîm gwirfoddoli yn trawsnewid eu harlwy o weithgareddau mwy cyffredinol o fewn ein gwasanaethau i ystod eang o gyfleoedd sy'n gweithio o amgylch sgiliau pob unigolyn, ac sy'n adeiladu ar brosiectau cymunedol. Roedd Tina, a ddechreuodd wirfoddoli ym mis Ebrill 2019, yn dymuno cynnig y sgiliau gweinyddol roedd wedi'u hennill yn ei swydd flaenorol, felly bu hi'n gweithio ochr yn ochr â'n cydlynwyr gwirfoddoli, yn eu helpu drwy gymryd cofnodion, tracio gweithredoedd a mapio prosesau. Drwy ddysgu am ddiddordebau a sgiliau pobl, roeddem yn gallu creu rhwydweithiau cymunedol mewn gwirfoddoli, lle mae gwirfoddolwyr yn gallu siarad â'r rheiny rydym wedi paru gyda nhw - yn ogystal ag aelodau o'n timau - i adeiladu teimlad o gyfeillgarwch a hwyl. Rydym wedi cael gwirfoddolwyr hefyd sy'n arbenigo mewn lles, a buon nhw yn gaffaeliad wrth i ni lunio a rhoi'n strategaeth les ar waith ar draws Cymru, ac yn rhoi cymorth lles i gydweithwyr a staff yn y gwasanaethau.

Rydym hefyd wedi elwa o wirfoddolwyr yn ymuno â'n partneriaid corfforaethol ac anghorfforaethol. Yn y flwyddyn ddiwethaf cawsom 18 o grwpiau o blith y partneriaid hyn a gwblhaodd gyfanswm o 1,686 awr o wirfoddoli. Mae hyn yn cynnig cyfleoedd adeiladu tîm i gyflogwyr ac yn caniatáu i ni gael cysylltiadau newydd yn y gymuned.

Mae Rhaglen Erasmus yn brosiect a ariennir gan gyllid Ewropeaidd sy'n galluogi gwirfoddolwyr o wahanol wledydd i gael profiad o wirfoddoli yn y DU, ac fel arall. Mae'r cyfnewid diwylliannol hwn yn creu perthynas rhwng gwirfoddolwyr o bob cwr o'r byd. Mae gennym wirfoddolwyr rhyngwladol yn ein gwasanethau o Japan, Twrci, Ffrainc, Sbaen a'r Eidal sy'n treulio 12 mis yma. Mae cymryd rhan yn y rhaglen hon wedi cyfoethogi'n cymuned wirfoddoli ar draws y byd, gan roi cyfleoedd newydd i wirfoddolwyr tramor a'n gwirfoddolwyr ninnau.

Mae'n prosiectau cymunedol a'n gwirfoddolwyr gwasanaethau lleol yn rhan sylfaenol o'n sefydliad hefyd, yn gyfrifol am greu gweithgareddau a digwyddiadau sy'n helpu dod â'r bobl a gefnogwn a'r gwirfoddolwyr ynghyd. Mae trefnu digwyddiadau – megis cynnal boreau coffi i'r trigolion lleol yn ein gwasanaethau – yn cryfhau'r cysylltiadau â'r gymuned, yn cyfuno'n gwasanethau â'r boblogaeth leol ac yn agor sgwrs a pherthynas agored gyda nhw. Rydym hefyd wedi cael cymorth gwirfoddolwyr lleol i gynnal a chadw gerddi'r gwasanaeth, ac mewn prosiectau gwella'r gymuned y gall pawb gymryd rhan ynddyn nhw.

Stori Roy

**Yn wreiddiol fe ddechreuais i weithio gyda Leonard
Cheshire Cymru i gael mynd allan o'r tŷ a chymysgu
â phobl eraill yn fy nghymuned. Cyn dechrau,
roeddwn newydd golli fy swydd ac wedi mynd yn
eithaf unig. Clywais am y cyfle i wirfoddoli mewn
gwasanaeth cyfagos ac roedd yn swnio'n berffaith.
Roeddwn arfer gofalu am fy mam a sylweddolais
mod i'n colli gofalu am rywun, colli gwybod mod i
wedi gwneud gwahaniaeth i fywyd rhywun mewn
ffordd gadarnhaol.**

Dechreuais wirfoddoli fel Gwirfoddolydd Gweithgareddau yn y gwasanaeth yn Eithinog. Mae'n rhoi rheswm i fi godi a mynd allan o'r tŷ yn y bore, mae'n rhoi pwrpas i mi! Ar ddau ddiwrnod o'r wythnos dwi'n gwybod beth fyddai'n ei wneud, mae gen i rwtin, oedd ddim gen i o'r blaen.

Mae bod yn gydlynnydd gweithgareddau ac ymweld â'r gwasanaeth ddwy waith yr wythnos yn gwneud i mi deimlo mod i'n rhan o gymuned. Mae gwneud gwahaniaeth i fywydau'r preswylwyr yn fy ngwneud yn hapus ac rwy'n teimlo fy mod i'n gwneud rhywbeth

gwerth chweil dros eraill. Dwi wrth fy modd gyda'r preswylwyr yn y cartref, yn mwynhau eu helpu gyda gweithgareddau a gweld fy mod yn gwneud gwahaniaeth.

Ers dechrau fy nhaith wirfoddoli, rwyf wedi cymryd rhan yn y cyfleoedd eraill sydd gan Leonard Cheshire i'w cynnig. Ers y ddwy flynedd ddiwethaf, rwyf wedi cymryd rhan yn Strictly Cymru. Roedd hi'n bleser gwirfoddoli gyda Strictly Cymru, mor braf gweld y wên ar wynebau'r rhai oedd yn cymryd rhan, ac roeddwn yn mwynhau cymryd rhan a dawnsio gyda nhw. Roedd yn ffordd dda o ymarfer a rhoddodd symbyliad i mi weithio mwy ar fy ffitrwydd corfforol. Rwyf hefyd wedi gwirfoddoli ar stondin Leonard Cheshire yn y Sioe Frenhinol, yn gweithredu'r peiriant Eye Gaze lle mae pobl yn chware gemau gyda symudiad eu llygaid yn unig. Rwyf wrth fy modd â'r teimlad o gymuned mae rhywun yn cael wrth fod yn rhan o'r gymuned wirfoddoli.

Mae gwirfoddoli gyda Leonard Cheshire wedi fy helpu i i wella fy iechyd corfforol a meddyliol. Helpodd staff

Leonard Cheshire fi i gael trefn y tu mewn a'r tu allan i'm gwaith. Helpon nhw fi i ddysgu ffyrdd newydd o baratoi fy hun ar gyfer gwaith, er enghraifft golchi dillad cyn dod i'r gwaith, rhoi diaroglydd cyn gadael y tŷ ayb.... pethau syml, ond pethau nad oeddwn yn rhoi sylw iawn iddyn nhw o'r blaen cyn i mi ddechrau. Erbyn hyn, diolch i'r staff cymwynasgar yn Eithinog, daeth yn rhan o'm trefn bob dydd a dwi'n ddiolchgar.

Ers y cyfnod cloi, rydym wedi cadw mewn cysylltiad, a hyd yn oed wedi cael boreau coffi a chyfarfodydd gwirfoddoli misol i ddal i fyny a chadw mewn cysylltiad. Bu hyn yn fendith i mi ar adeg pan gallwn deimlo'n ynysig. Mae'n caniatáu i mi hefyd gwrdd â gwirfoddolwyr o wahanol dimau yng Nghymru a dysgu am sut y maen nhw'n gwneud gwahaniaeth.



Panel Dinasyddion Abertawe



Yn dilyn adborth cadarnhaol gan Fy Llais, Fy Newis, fe sefydlon ni ein Panel Dinasyddion cyntaf. Mae'r panel hwn wedi'i leoli yn Abertawe, ac rydym yn gweithredu fel hwylusydd drwy ddarparu lleoedd cyfarfod, arbenigedd, a'n llwyfan fel elusen anabledd i helpu gweledigaethau ymgyrchoedd unigol. Dechreuodd y daith i'r panel hwn ym mis Medi 2019, pan gynhalion ni sesiwn gyflwyno i unrhyw un oedd â diddordeb mewn dysgu am sut i redeg ymgyrch lwyddiannus. Yn y cyfarfod hwn, gwahoddwyd cynghorwyr lleol, ymgyrchwyr hawliau'r anabl ac aelodau o'r cyhoedd i rannu eu problemau a'u teithiau ymgyrchu hyd yma. Roedd y noson yn brofiad addysgiadol i'n Tim Polisi ac Ymgyrchoedd, a wrandawodd yn ofalus ar yr adborth i adlewyrchu'r safbwyntiau hyn yn yr ymgyrchoedd a oedd ar fin digwydd.

Yn dilyn y sesiwn, gofynnwyd i unigolion a fyddai ganddynt ddiddordeb mewn bod yn rhan o banel yn cael ei arwain gan ddinasyddion, a allai asesu materion sy'n bwysig i bobl anabl yn Abertawe, a'u taclo nhw drwy ymgyrchu ar lawr gwlad. Yn dilyn y digwyddiad hwn, dewiswyd 13 o unigolion – o wahanol gefndiroedd ac oedrannau – i'r panel. Yr hyn oedd yn eu huno oedd eu dymuniad i wella'u cymunedau lleol er gwell, a gwella mynediad i bobl anabl.

Dywedodd y panel yr hoffent gael hyfforddiant pwrpasol a allai eu dysgu sut i gyd-gynhyrchu ymgyrchoedd a mabwysiadu strategaeth ymgyrchu. I gyflwyno'r sesiynau, hyn, aethom ni, Practice Solutions i bartneriaeth â chwmni Cymreig arall o'r enw Practical Solutions, a oedd wedi cyflwyno prosiectau panel dinasyddion i Lywodraeth Cymru. Cafodd pob un o aelodau'r panel y sesiynau hyn yn arloesol ac addysgiadol.

Ers hynny, mae'r panel wedi trafod strategaeth y prosiectau ymgyrchu mae'n dymuno'u mabwysiadu. Mae'r panel yn cwrdd bob pythefnos, gan fod yr aelodau yn awyddus i gadw mewn cysylltiad a chydweithio drwy'r camau cynnar. Mae'r prif flaenoriaethau a adnabwyd ganddynt yn cynnwys hygyrchedd, parcio i'r anabl, ac ymgynghoriadau ar adeiladau newydd. Maent wedi bwydo i mewn i sawl gwaith adeiladu o amgylch Canol Dinas Abertawe ac wedi cael eu gwahodd i wneud gwaith pellach gyda chynghorwyr allweddol sy'n aelodau o bwyllgorau perthnasol Cyngor Dinas Abertawe. Rydym yn parhau i gefnogi'r panel hwn ac yn mynychu cyfarfodydd i gynnig ein cefnogaeth a'n harbenigedd ar lansio ymgyrchoedd swyddogol, er mai'n huchelgais yn y tymor hir yw i'r panel ddod yn hollol annibynnol ac yn hunangynhaliol.

Yn sgil sefydlu'r panel hwn, mae Leonard Cheshire Cymru wedi cael cyfle i ymgynghori â phobl anabl ar ymgyrchoedd i'r dyfodol ac wedi cael eu mewnbwn drwy eu profiadau a'r problemau y maen nhw wedi'u hwynebu. Bu gallu cadw mewn cysylltiad â'r cymunedau a gefnogwn a gweld ymgyrchu llawr gwlad yn brofiad gwerthfawr a gobeithiwn barhau â'r gwaith hwn yn y flwyddyn sy'n dod. Yn y dyfodol, bwriadwn ddatblygu blwch offer i'w rannu â mudiadau eraill ar sut i sefydlu grwpiau ymgyrchu gan ddinasyddion a'r gwahaniaeth y gallant ei wneud ar lefel leol.

Cymru Fywiog ei Diwylliant a'r Gymraeg yn ffynnu

Mae iaith a diwylliant Cymru yn greiddiol i'n gwaith. Mae'n tîm yn dathlu diwylliant a chyfleoedd i ddefnyddio'r iaith Gymraeg ar bob cyfle. Rydym yn hyrwyddo defnyddio'r Gymraeg yn ein digwyddiadau, yn ein gohebiaeth â gwneuthurwyr penderfyniadau allweddol, ac yn ein cyhoeddiadau yng Nghymru a thrwy'r DU.

Rhan allweddol o'n gwaith yw gwella mynediad i'r celfyddydau i bobl anabl wrth anrhydeddu treftadaeth ein gwlad yr un pryd. Mae'n rhaglenni yn annog llawer o gyfleoedd i gymryd rhan yn nhreftadaeth Cymru. Er enghraifft, gofynnwyd i gyfranogwyr Gallaf Wneud gymryd rhan mewn her ffotograffiaeth a dal beth mae Cymru'n ei olygu iddyn nhw. Mae'r prosiect hwn, 'Spirit of Wales' ar gael i'w weld a'i brynu yn ein caffï menter gymdeithasol.

Rydym hefyd yn anelu at fod yn fudiad cyson ddwyieithog ac wedi gweithredu Cynllun Hyrwyddo'r Iaith Gymraeg, sy'n gosod strategaeth ar gyfer hybu'r Gymraeg yn ein deunydd allanol. Mae'r darpariaethau'n cynnwys sicrhau siaradwyr Cymraeg fel pwynt cyswllt i unigolion sy'n dymuno cyfathrebu yn y Gymraeg, wyneb yn wyneb ac ar y ffôn ac e-bost.

Mae'n Cynllun Gweithredu yn gosod allan sawl targed ar gyfer 2020-2021. Ein nod yw darparu llofnodion e-bost yn ddwyieithog, i ddangos ein hymrwymiad parhaus i'r iaith a'r diwylliant Cymraeg. Mae gennym dargedau hefyd ar gyfer tudalennau penodol Gymraeg ein gwefan i sicrhau eu bod yn hawdd eu ffeindio ac yn gwbl ddwyieithog.



Fe gyflwynon ni sesiynau dawns i bron i 300 o bobl eleni, gyda 25 o unigolion yn cael hyfforddiant un i un pwrpasol i gyd-gynhyrchu eu hact derfynol.



Strictly Cymru

Mae Leonard Cheshire Cymru wedi ymrwymo i lwyfannu digwyddiadau sy'n cefnogi iaith a diwylliant Cymru.

Rhaglen ddawns gynhwysol i Gymru gyfan yw Strictly Cymru sy'n galluogi pobl anabl ledled y wlad i gymryd rhan mewn dawns. Cynhelir rhagbrofion ar draws Cymru o dan adain athrawon dawns arbenigol proffesiynol. Mae'r cyfranogwyr yn dysgu arddull y gallan nhw ei haddasu gyda'u doniau a'u medr eu hunain, yn y rhagbrofion rhanbarthol. Yna, mae'r beirniaid yn dewis 2 perfformiad o bob rhagbrawf i gystadlu yn y rownd derfynol, ac mae'r rhain yn cael hyfforddiant un i un i roi'r sgiliau a'r hyder iddynt ar gyfer y ffeinal. Mae'r prosiect twymgalon hwn wedi rhoi cyfle i bobl anabl roi cynnig ar rywbeth newydd, cael hwb i'w hyder a chodi eu lles.

Yn aml nid yw hyfforddwyr dawnsio prif ffrwd yn deall y rhwystrau y mae cyfranogwyr anabl yn eu hwynebu, ac nid yw'r dosbarthiadau arferol yn addas i'w hanghenion.

Mae Strictly wedi cael effaith arwyddocaol ar y rhai sy'n cymryd rhan; galluogodd Helen i ailgysylltu rhannau o'i hymennydd, a gyfrannodd at welliant yn ei lleferydd. Mae wedi galluogi pobl ifanc fel Sarah i ddatblygu eu hangerdd at ddawnsio a mynd ymlaen i fentora pobl eraill.

Mae'r prosiect hwn yn cynnig dolenni cyswllt go iawn i gymunedau chwaraeon, fel y gall y cyfranogwyr barhau i aros yn heini a chwrdd â phobl newydd. Cymerodd Diane ran yn y gystadleuaeth yn 2019 ac aeth mor bell â'r rownd derfynol. O ganlyniad i hynny, ymunodd â chlwb dawnsio lleol ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ac aeth ymlaen i ennill Medal Aur yn y pencampwriaethau ParaDance fel rhan o Dîm Cymru.

Ers hynny bu Diane yn helpu'r athrawon dawnsio yn rhagbrofion eleni, gyda Sarah yng Ngogledd Cymru.

Gan fod dawns yn rhan greiddiol o ddiwylliant Cymru, mae digwyddiadau fel Strictly yn rhoi'r hyder a'r gallu i'r cyfranogwyr hyrwyddo dawns yn eu cymunedau lleol. Mae'r diwylliant Cymreig yn hyrwyddo cynhwysiant, ac roedd hyn yn rhan bwysig o Strictly gan ei fod yn draws-anabledd a thraws-Cymru gyda phawb yn cael rhoi cynnig arni. Mae llwyddiant y digwyddiad wedi ysbrydoli cystadleuwyr i fynd yn ôl i'w cymunedau lleol a hyrwyddo dawnsio i bobl oedd heb yr hyder i feddwl am ddechrau dawnsio. Nid yn unig y mae hyn yn ychwanegu at ddiwylliant y gymuned leol ond mae hefyd yn annog cynhwysiant cyffredinol y diwylliant Cymreig.

“

Nid yw Ffion byth eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd ac mae hi'n aml yn mynd i weithgareddau sy'n rhy ifanc iddi. Mae hi'n fenyw ifanc a dylai hynny gael ei adlewyrchu yn ei gweithgareddau. Mae Strictly wedi rhoi hyder newydd iddi, a rhyw asbri newydd ac yn fwyaf pwysig wedi gwneud iddi gredu y gall hi drïo pethau newydd.

Janet, Mam Ffion

”



Stori Sarah

Mae Sarah wedi bod wrth ei bodd yn dawnsio erioed, felly pan glywodd hi am ein cystadleuaeth ddawnsio, roedd hi'n awyddus i gymryd rhan.

Cymerodd Sarah ran yng nghystadleuaeth Strictly Cymru yn 2018 a 2019. Roedd perfformiadau Sarah yn boblogaidd gan y beirniaid, a chafodd le yn y ffeinal yng Nghaerdydd lle bu'n dawnsio dawns swing gyda'i phartner Wil. Aeth y pâr ymlaen i ennill gwobr y 'cwpwl â'r wisg orau'!

Yn 2019, bu'n llwyddiannus unwaith eto, yn ennill ei rhagbrawf rhanbarthol ac yn cael ei rhoi mewn grŵp gyda Sion, James a Wil i ffurfio'r 'Garfan Aur' ar gyfer y rownd derfynol yng Nghaernarfon. Yn y ffeinal, dewisodd ParaDance un dawnsiwr cadair olwyn ac un dawnsiwr cynhwysol i gael bwrsariaeth a fyddai'n eu galluogi i gael eu hyfforddi i allu cynnal sesiynau dawnsio â chymorth. Dewiswyd Sarah allan o'r 35 dawnsiwr a cymerodd ran, a hi gafodd fwrsariaeth y Beirniaid.

Eleni mae hi wedi dychwelyd i Strictly unwaith yn rhagor ond y tro hwn fel hyfforddwr a mentor i'r cystadleuwyr eraill. Bu Sarah'n helpu hyfforddi yn ein rhagbrofion yn Ynys Môn a Wrecsam a rhoddodd berfformiad ecsgliwsif i ni. Dywedodd ei bod hi wrth ei bodd yn trosglwyddo'i sgiliau a'i chariad at ddawns i eraill. "Mae dawnsio'n fy ngwneud i'n hapus ac yn falch, ac yn fwy hyderus. Dwi'n caru dysgu pobl anabl eraill i ddawnsio - dwi eisiau eu helpu nhw i deimlo fel dwi'n teimlo pan dwi'n dawnsio."

Mae ei phrofiad gyda Strictly wedi ei hannog i gymryd rhan gyda Leonard Cheshire mewn ffyrdd eraill hefyd – mae hi'n cymryd rhan yn ein rhaglen Gallaf Wneud, sy'n helpu i ddatblygu ei hyder a'i sgiliau ymhellach.

Cinio Gala



Mae Leonard Cheshire Cymru yn trefnu Cinio Gala bob blwyddyn a nod hwn yw codi arian a chodi ymwybyddiaeth am ein heffaith. Mae'r digwyddiad yn fforwm i rwydweithio a recriwtio partneriaid newydd. Mae hefyd yn galluogi'r rheiny sy'n cael budd o'n gwasanaethau a'n rhaglenni i gyfarfod, cymysgu a mwynhau'r cinio.

Eleni cynhaliwyd y digwyddiad ar Noswyl Gŵyl Ddewi gan ein bod am i'r digwyddiad fod yn ddathliad o ddiwylliant Cymru. Fe ddefnyddion ni gyflenwyr Cymreig lleol a gefnogodd y digwyddiad drwy gyfrannu gwobrau yn cynnwys arosiadau dros nos i bobl gael mwynhau cefn gwlad. Roedd yr arlwywyr i gyd wedi'u lleoli yng Nghymru, oedd yn dangos ein hymrwymiad i weithio gydag economïau a chymunedau lleol.

Yn y digwyddiad roedd y Paralympiaid Cymreig Olivia Breen a Mark Colbourne MBE, yn ogystal â'n llysgennad Prydeinig Amar Latif. Yn sgil hyn, cafodd Cymru ei hyrwyddo fel enghraifft ryngwladol o genedl sy'n hyderus mewn anabledd sydd yn hybu a dathlu ei harwyr diwylliannol. Roedden nhw'n gallu hyrwyddo'r gwaith a wnawn i wella cynhwysiant a darlunio'n negeseuon ehangach o gydlyniant cymdeithasol yng Nghymru. Hefyd fe fynegon ni'n huchelgais i wneud Cymru yn enghraifft ryngwladol o genedl hyderus mewn anabledd.



Mark Coulbourn MBE, Olivia Breen ac Amar Latif yn y Cinio Gala

Cymru Fyd-eang Gyfrifol



Yn ein gwaith ehangach, rydym yn dangos ymrwymiad i wytnwch, llesiant ac economïau byd-eang. Fel y soniwyd yn barod, rydym yn cefnogi tyfwyr coffi Masnach Deg ar draws y byd. Rydym yn sicrhau bod unrhyw gwmnïau rydym yn gweithio gyda nhw yn bodloni'n safonau o ran effaith amgylcheddol, cyfrifoldeb cymdeithasol ac arferion gweithio teg. Drwy wneud hyn, gobeithiwn annog mwy o sefydliadau i fod yn ymwybodol o arferion y busnesau y maent yn eu cefnogi, yn lleol ac yn rhyngwladol. Rydym bob amser eisiau sicrhau bod y penderfyniadau a wnawn yng Nghymru yn fuddiol hefyd i'n gwaith ehangach yn y DU yn ogystal ag ymhellach.

Mae gan sawl un o'n rhaglenni a'n cynlluniau gwaith elfennau a chyfleoedd byd-eang i'r rhai sy'n cymryd rhan. Fel rhan o'n rhaglen Gallaf Wneud, caiff cyfranogwyr y cyfle i deithio tramor a gwneud prosiectau Adeiladu Cymunedau mewn rhannau eraill o'r byd. Mae hyn o fudd i'r bobl ifanc rydym yn gweithio gyda nhw, yn caniatáu iddynt brofi diwylliannau gwahanol a chyfrannu at gymunedau ar draws y byd.

Ochr yn ochr â hyn, rydym hefyd yn cael ceisiadau gan wirfoddolwyr o dramor sy'n dangos diddordeb mewn dod i wirfoddoli yn ein gwasanaethau ni. Eleni, daeth gwirfoddolwyr i weithio gyda ni o rannau eraill o'r byd oedd yn cynnwys Ffrainc, Gweriniaeth Tsiec, yr Eidal a Japan. Roedd yn bleser mawr gennym groesawu'r gwirfoddolwyr hyn a rhoi cyfle iddyn nhw ddysgu set newydd o sgiliau, a dod yn rhan o'n cymuned wirfoddoli.

“Rwy’n dysgu llawer gan bawb. Fyddwn i byth wedi meddwl y gallai'r prosiect yma fy newid gymaint. Ro’n i arfer cymryd pethau yn ganiataol, ond nawr dwi’n meddwl mwy amdanaf fy hun a’r bobl o’m cwmpas. Bydd gen i atgofion da am y cyfnod yma yn fy mywyd.”

Adyi Cisse (Gwirfoddolydd yn Nolywern)

Atodiad Covid-19

Cyflwyniad

Mae pandemig Covid-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio, dysgu ac yn rhyngweithio â'r gymuned. Bu'n rhaid i lawer o'n gwasanaethau gofal cymdeithasol, ein rhaglenni cymunedol a'n gwaith dylanwadu addasu'n gyflym er mwyn delio â'r her gwbl annisgwyl hon.

Mae'r atodiad hwn yn dangos sut rydym wedi cydweithio rhwng timau a mudiadau eraill i ddod o hyd i ffyrdd newydd arloesol o gysylltu â phobl anabl ar draws Cymru.

Gofal Cymdeithasol

Mewn ymateb i'r pandemig, a'r mesurau iechyd cyhoeddus cysylltiedig, bu'n rhaid i'n gwasanaethau addasu eu harferion yn gyflym iawn. Lles ein preswylwyr oedd yn dod gyntaf i'n staff. Arhoson nhw'n gadarnhaol ac yn llawn cymhelliant i gyflwyno gofal safonol, gyda nifer yn gwirfoddoli i fyw i mewn yn y gwasanaethau dros y cyfnod clo i warchod y preswylwyr rhag dod i gysylltiad â'r feirws.

Rydym yn ddiolchgar hefyd i sawl mudiad lleol a gyfrannodd PPE i'n gwasanaethau ar adegau pan roeddem yn ei chael yn anodd dod o hyd i gyflenwadau drwy'r cyngor. Diolch yn arbennig i Mens Sheds Cymru, Grŵp Cymorth Coronafeirws Pen-y-bont ar Ogwr, a gweithwyr Cwmni Ford Pen-y-bont ac aelodau o'r gymuned. Gyda'i gilydd cyfrannodd y rhain dros 500 o ffigydau ac amddiffynwyr wyneb i wasanaethau ledled Cymru.

Bu sesiynau rhithiol - yn cynnwys gwirfoddolwyr yn trefnu boreau coffi, nosweithiau ffilm, ioga, reiki ac ymwybyddiaeth ofalgar, yn fodd o helpu lles meddyliol a chorfforol ein preswylwyr.



Sesiynau Reiki Linda

Yn ystod y cyfnod clo, dechreuodd dau o'n haelodau staff o'r enw Lisa a David gynnig sesiynau Reiki am ddim i'r gweithwyr a'r defnyddwyr gwasanaeth. Fe wnaethon nhw hyn i wella llesiant ac ymdeimlad o gymuned rhwng gwasanaethau. Mae'r ddau wedi cael eu hyfforddi yn yr ymarfer ymlaciol ac adferol hwn.

Mae Linda wedi bod yn mynychu'r sesiynau hyn bob wythnos. Dywedodd wrthym mai Reiki yw'r peth mwyaf ymlaciol mae hi wedi'i brofi erioed.

Cynhelir y sesiynau dros Zoom, sy'n gadael i ddefnyddwyr gwasanaeth a staff gymryd rhan ble bynnag y maent yng Nghymru. Chwaraeir cerddoriaeth ymlaciol, ac yna mae'r sesiwn yn dechrau. Mae'r sesiynau hyn yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ofalgar a rhyddhau pryder. I Linda, bu hyn yn hanfodol yn ystod Covid-19. Mae hi wedi bod yn gwneud y sesiynau hyn ers 5 mis bellach ac mae'n bwriadu parhau ar ôl y pandemig.

"Mae reiki yn gwneud i mi deimlo'n wych! Dwi'n teimlo mod i'n nofio ar awel ysgafn fel aderyn yn yr awyr. Dwi'n teimlo weithiau mod i'n arnofio ar y dŵr. Dwi hefyd yn gweld pob math o liwiau hyfryd yn ystod fy sesiynau Reiki, fel coch, glas, oren a gwyn.

Dwi'n cael un sesiwn reiki yr wythnos a byddwn yn cynghori pobl eraill yn bendant i brofi sut beth yw reiki a sut mae'n gwneud i chi deimlo. Pe bawn yn gallu ei wneud yn fwy rheolaidd, byddwn yn sicr yn gwneud! Mae'n deimlad ffantastig ac mae ar gyfer pawb a phobun!"

Bu'n staff hefyd yn creu fideos i aelodau'r teulu a chefnogwyr eu gwylio, er mwyn cadw teuluoedd mewn cysylltiad â'u hanwyliaid, a gwrthsefyll effeithiau bod ar wahân ac yn unig. Fe ddathlon ni ymdrechion y gweithwyr allweddol gyda phawb yn canu 'We are the champions', ar draws ein holl wasanaethau yng Nghymru. Cyrhaeddodd y fideo a wnaed o'r staff a'r preswylwyr yn canu gyda'i gilydd dros 30,000 o bobl ar y cyfryngau cymdeithasol, a dywedodd aelodau'r teuluoedd wrthym gymaint roedd wedi rhoi tawelwch meddwl iddyn nhw am les eu hanwyliaid.

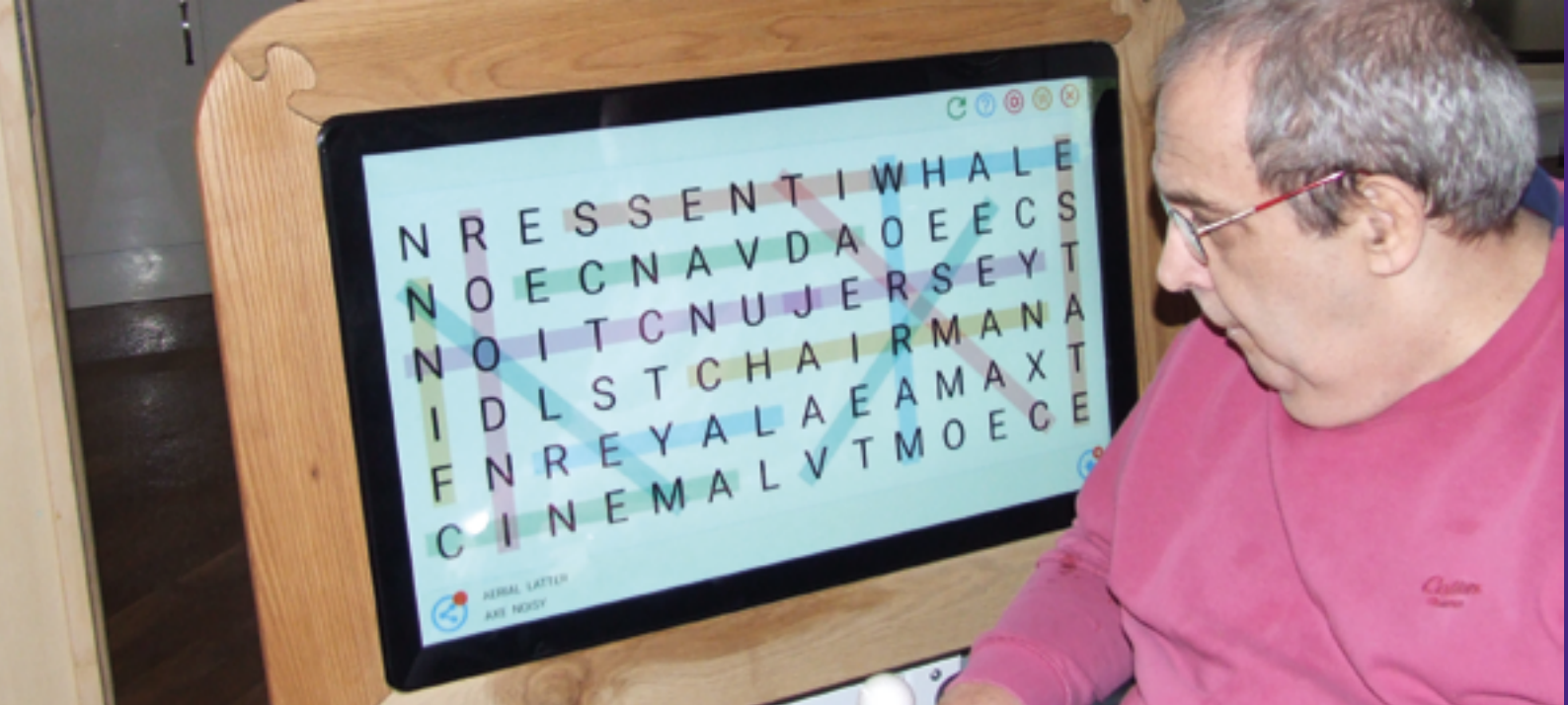
Rhaglenni

Addaswyd ein rhaglen gyflogaeth, Newid y Dyfodol, yn gyflym i gyflwyno hyfforddiant a chefnogaeth o bell. Datblygwyd y deunyddiau hyfforddi i fformat fideo, oedd yn galluogi eu rhannu'n ddigidol gyda'r cyfranogwyr, neu roeddent yn cael eu hanfon drwy'r post. Roedd galwadau ffôn dilynol yn galluogi'r cydlynwyr i fynd trwy'r deunyddiau hyfforddi gyda'r cyfranogwyr, ac ateb eu cwestiynau.

O ganlyniad i natur rithiol cyflwyno'r rhaglenni, mae'r cydweithredu rhwng Go Digital, Newid y Dyfodol a Gallaf Wneud ar ei fwyaf buddiol erioed. Mae hyn wedi'n harwain i gydweithio gyda chyrff eraill sy'n cyflwyno pethau'n rithiol; a'n galluogi i ddarparu'r gefnogaeth ddigidol orau bosibl i bobl anabl.

Yn yr un modd, bu'n cydlynwyr Gallaf Wneud yn cynllunio gweithdai rithiol a Phecynnau Gweithgareddau i'r cyfranogwyr i gynnal eu diddordeb ac i leihau unrhyw unigrwydd a phryder y gallent fod yn eu teimlo. Roedd y gweithdai ar-lein yn cynnwys comedi a drama i adeiladu hyder, cerddoriaeth, myfyrdod, ioga, celf a hyd yn oed weithdai amgylcheddol. Mae'r tîm wedi bod yn cydweithio gyda chyrff eraill hefyd i gynnig teithiau rhyngweithio gyda Monkey World a Sw Caer, yn ogystal â helfeydd trysor a chwisiau.





Challenge Cymru

Cydlynwyd Challenge Cymru gyda'r nod o godi arian i brynu technoleg ddigidol, i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd i bobl anabl yng Nghymru. Dan adain ein staff digwyddiadau a'n preswylwyr, cafodd ei ddatblygu yng nghanol y cyfnod clo cenedlaethol, pan roedd llawer o'n digwyddiadau mwy i godi arian yn wynebu cael eu canslo am eu bod yn dibynnu ar gynnal pethau wyneb yn wyneb.

Roedd Challenge Cymru yn caniatáu i breswylwyr, staff a gwirfoddolwyr osod eu heriau eu hunain i godi arian, gyda chymorth pwrpasol gan ein tîm digwyddiadau i sefydlu tudalennau Just Giving, a chael sylw ar gyfryngau cymdeithasol Leonard Cheshire. Roedd yr heriau'n galluogi'r cyfranogwyr i gadw'u hunain yn weithgar a chwblhau nodau personol, ac roeddent yn cynnwys teithiau beic rhithiol ynghyd â rhedeg, cerdded, cadw'n heini, eillio gwallt, cwisiau a sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar.

Cododd y cyfranogwyr y swm anhygoel o £18,500, gyda 750 o roddwyr yn cefnogi'r her. Defnyddiwyd yr arian a godwyd i brynu technoleg a fyddai'n helpu'r preswylwyr yn ein gwasanaethau i gysylltu â'u hanwyliaid, a'r amgylchedd o'u cwmpas, er mwyn mynd i'r afael â theimladau o unigrwydd a bod ar eu pennau eu hunain. Gwnaeth Andy, un o'n gofawyr yn Eithinog, her seiclo 12 awr i godi arian i gael mwy o dechnoleg ddigidol yn y gwasanaethau.

“Rwy'n gwybod y byddai Leonard Cheshire mor falch o'i waddol yng Nghymru.”

Ged Beaumont, Gwirfoddolwr

“Dwi wastad wedi bod ag awydd i helpu eraill, rwy'n cael cymaint o bleser o weld yr hapusrwydd a ddaw yn sgil fy ymdrechion, p'un ai trwy godi arian neu wirfoddoli. Y teimlad a gewch wrth wybod eich bod wedi gwneud gwahaniaeth. Mae'r preswylwyr hynny angen ac yn haeddu mwy o ddyfeisiau ac offer gwell. Rwy'n gwybod y byddai Leonard Cheshire mor falch o'i waddol yng Nghymru.”

Ged Beaumont, Gwirfoddolydd

Drwy'r heriau a osodwyd gan ein cefnogwyr a'n gwasanaethau ledled Cymru, mae'n mudiad wedi gallu hyrwyddo ymdeimlad iach o les torfol lle mae pawb wedi dod ynghyd ar gyfer un achos, ac wedi gweithredu yn y frwydr i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd. Drwy rannu llwyddiant pob aelod o staff, gwirfoddolydd neu ddefnyddiwr gwasanaeth ar ein cyfryngau cymdeithasol gyda #ChallengeCymru, mae'r prosiect wedi cysylltu pobl na fyddai fel arall efallai wedi cael y cyfle i ryngweithio wyneb yn wyneb, a goresgyn ffiniau corfforol drwy ofod rhithiol.

“Rwy'n meddwl fod y ffordd mae'r gwasanaethau a'r gymuned wedi dod at ei gilydd wedi bod yn arbennig o bositif... mae Challenge Cymru wedi'n galluogi ni i gysylltu'n cymunedau mewn ffordd arloesol a hollol ddigidol.”

Emma, Rheolydd Codi Arian (Cymru)

Mae'r prosiect wedi arddangos gallu creadigol ein staff, cefnogwyr, a'n preswylwyr, ac wedi dangos eu gwytnwch a'u hundod mewn amser hynod o heriol. O ganlyniad i'r prosiect hwn, mae gwasanaethau ledled Cymru wedi cael budd o dechnoleg ddigidol a'r cyfleoedd y gall cynlluniau rhithiol eu cynnig.

Digwyddiadau

Eleni, cynhaliwyd Strictly Cymru fel dau brosiect: Strictly Cymunedol a Strictly Ysgolion.

Gyda nawdd Plant mewn Angen y BBC ac mewn partneriaeth â Ballet Cymru, ailgynlluniwyd Strictly Ysgolion i gael ei gyflwyno'n ddigidol, er mwyn sicrhau bod pobl ifanc mewn ysgolion ledled Cymru yn cael y cyfle i gymryd rhan a dysgu dawnsio. Hon yw blwyddyn gyntaf Strictly Ysgolion ac mae wedi mynd y tu hwnt i'n disgwyliadau gyda dros 450 o ddisgyblion o 9 ysgol yn cymryd rhan.

Mae hyn yn dangos sut gall technoleg ddigidol ein galluogi i gyrraedd a chefnogi mwy o unigolion ar draws Cymru. Gyda gwersi fideo dwyieithog, gallodd ystod ehangach o ysgolion gymryd rhan yn y digwyddiad diwylliannol hwn. Erbyn hyn mae'r hyfforddwyr dawnsio i gyd wedi ffilmio sesiynau a byddant yn hyfforddi un i un ar-lein. Diolch i'w cefnogaeth nhw, byddwn yn dal i allu cyflwyno Strictly Ysgolion eleni.

Dylanwadu

Mae'r pandemig wedi dangos yr anghyfartaledd o ran deilliannau iechyd, safonau byw ac iechyd meddwl rhwng pobl anabl a'u cymheiriaid nad ydynt yn anabl.

Aeth ein tîm ymgyrchoedd a pholisi ati'n gyflym i gasglu profiadau pobl anabl drwy Gymru yn ystod y cyfnod clo, i adnabod y prif themâu a gafodd eu hamlygu wedyn yn ein Gofynion Maniffesto ar gyfer Etholiadau'r Senedd yn 2021.

Mae'r ddogfen hon yn cwmpasu cyfres o argymhellion i'r Llywodraeth nesaf yng Nghymru ar sut y gallant wella Cymru i bobl anabl, gan edrych ar drafndiaeth, hawliau'r anabl, mynediad at wleidyddiaeth, cyflogaeth, tai, a llawer mwy o rwystrau cysylltiedig sy'n wynebu pobl anabl. Gyda'r ddogfen roedd fideo o bobl anabl o bob cwr o Gymru yn darllen y gofynion, dan arweiniad y Paralympiad Cymreig, Olivia Breen.

Mae'n hymgysylltiad ag amrywiol rwydweithiau wedi parhau drwy gydol y pandemig. Yn ddiweddar, dewiswyd aelod o'n tîm ymgyrchoedd i eistedd ar Reithgor Dinasyddion Mesur y Mynydd, sy'n ein galluogi ni i fwydo i mewn i'w gwaith ar wasanaethau gofal cymdeithasol, gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion a gofawyr taladwy a di-dâl.

Mae dulliau rhithiol wedi'n galluogi i gysylltu ag ystod ehangach o bobl a chyflwyno gweithdai a grwpiau ffocws i ardaloedd ar draws Cymru heb y rhwystrau sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth a lleoliad. Rydym wedi cynnal grwpiau ffocws ar faterion fel hygyrchedd, trafndiaeth ac ymgyrchu llawr gwlad, gyda phobl o

bob cwr o Gymru'n mynychu'r gweithdai, ynghyd ag unigolion o Iwerddon a Chanada.

Bu Joshua, ein swyddog ymgyrchoedd, yn ffilmio'i fywyd dyddiol a'i brofiadau yn ystod dyddiau cynnar y pandemig ym Mawrth ac Ebrill 2020, a chreu'r 'Isolation Diaries'. Roedd ei fideos yn tynnu sylw at faterion pwysig sy'n effeithio ar bobl anabl, yn cynnwys iechyd meddwl, unigrwydd, mynediad i wasanaethau hanfodol a chynhwysiant digidol.

Cyrhaeddodd pob pennod 800 o bobl gan roi cefnogaeth i gannoedd o bobl anabl ledled Cymru oedd yn profi heriau tebyg o ganlyniad i orfod gwarchod. Yn sgil y fideos, cafodd Joshua gyfle i gyfwrdd â'r ymgyrchydd hawliau anabl Americanaidd, Judy Heumann, sy'n cymryd rhan gyda Michelle Obama a'i chyd-ymgyrchydd James Lebrecht yn y rhaglen ddogfen boblogaidd ar Netflix, 'Crip Camp'.



Gwirfoddoli

Bu cyfraniad ein gwirfoddolwyr yn hanfodol i'n helpu ni i gadw pobl mewn cysylltiad yn ystod y pandemig. I lawer o'n defnyddwyr gwasanaeth a chyfranogwyr ein rhaglenni, mae cael pobl i siarad â nhw - p'un ai ar y ffôn, drwy skype, neu daro i'r ardd pan roedd hi'n ddiogel i wneud hynny - wedi helpu cynnal eu hiechyd meddwl. Bu'n gwirfoddolwyr yn helpu'n staff hefyd gyda galwadau ffôn rhwng y preswylwyr a'u teuluoedd, cadw pobl mewn cysylltiad a lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd.

Yn ystod y cyfnod clo, cawsom 181 o wirfoddolwyr newydd ychwanegol (llawer ohonynt wedi cael eu rhoi ar ffyrlo eu hunain) a daethant ag amrywiol sgiliau ac arbenigedd gyda nhw. Mae rhai gwirfoddolwyr wedi'n cefnogi i gyflwyno ymgyrchoedd, polisiau a digwyddiadau, gan gynnwys ysgrifennu'r Adroddiad Effaith hwn. Bu gwirfoddolwyr yn gweithio gyda'n tîm digidol hefyd, ac roedd un gwirfoddolydd yn mynd â'u ci am dro mewn ardaloedd prydfarth fel y gallai defnyddwyr ein gwasanaethau gael profiad o'r teithiau cerdded hyn eu hunain trwy glustffonau Rhith Realiti.

Mae'n gwirfoddolwyr wedi bod yn anhygoel drwy gydol y pandemig, yn cyfrannu 7,146* o oriau i helpu'n cymunedau dros gyfod y pandemig.**

* 7,146.48 o oriau

** Mae hyn ar ben y 9000 o oriau a wnaethon nhw rhwng Ebrill 2019 a Mawrth 2020.



Rhaglen sy'n cael ei chyflwyno ar draws Cymru yw Gyda'n Gilydd yn Un, sy'n cael ei hariannu gan Gronfa Arloesi i Arbed Llywodraeth Cymru. Mae'n brosiect arloesol a fydd yn newid y ffordd y mae gofal cymdeithasol yn cael ei gyflenwi, gan alluogi Awdurdodau Lleol i wneud arbedion a chyflawni 41% o'r anghenion nas bodlonir yng Nghymru. Bydd y prosiect yn cynnig dewis i bobl sy'n derbyn gofal cymdeithasol i rannu gweithgareddau, fel nofio, gyda phobl anabl eraill yn eu hardal, yn hytrach na gwneud hyn ar sail un i un.

Gan weithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill, bydd Gyda'n Gilydd yn Un yn ehangu mynediad unigolion at gyfleoedd cymdeithasol ledled Cymru ac yn gwella deilliannau i'r unigolyn.

Cafodd pandemig Covid-19 effaith andwyol nid yn unig ar ffordd o fyw pobl anabl, ond hefyd ar gyllidebau gofal cymdeithasol awdurdodau lleol. Bydd Gyda'n Gilydd yn Un yn meithrin cydweithio rhwng pobl anabl, sefydliadau eraill ac awdurdodau lleol i fynd i'r afael â phroblemau cyllid a chefnogaeth. Bydd yn galluogi awdurdodau lleol i gyflawni gwasanaethau yn llawer mwy effeithlon ac yn teilwra cefnogaeth i unigolion drwy roi dewis a rheolaeth lawn iddynt dros eu hanghenion cymorth.

Stori Jennie

"Yn ddiweddar daeth cyfle i mi gyfeillio gwirfoddolydd gyda Leonard Cheshire Cymru. Mae hyn yn cynnwys cysylltu â'r gwirfoddolydd a'u helpu drwy fod yn glust i wrando a chadw golwg ar eu lles. Mae'n rhaid i mi ddweud fod hyn wedi bod yn brofiad cadarnhaol iawn. Rydym wedi adeiladu perthynas dda a dwi wir yn mwynhau'n sgysiau ar-lein ac ar y ffôn.

Mae'r pethau sy'n digwydd yn y byd wedi bod yn hynod o heriol a phryderus felly mae'n bwysicach fyth ein bod i gyd yn ceisio helpu'n gilydd ym mha bynnag ffordd y gallwn. Weithiau mae dim ond gwybod fod rhywun yno i chi pan fo angen yn eich grymuso a dwi'n gobeithio bod fy nghyfraniad wedi gwneud gwahaniaeth. Mae gennym ni i gyd rywbeth unigryw i'w roi i'n gilydd."

Diwedd glo

Bu'r pandemig yn brofiad anodd i bawb, ac i bob mudiad yng Nghymru. Mae pob bywyd a gollwyd oherwydd y feirws yn un yn ormod, lle gwag wrth fwrdd y gegin, person annwyl y bydd teuluoedd yn galaru amdano am flynyddoedd. Ond drwy'r adfyd hwn, rydym wedi addasu, wedi aros yn benderfynol i wella bywydau pobl anabl, bod yn fwy o ddolen gyswllt nac erioed i gymunedau o amgylch Cymru, a chynnig cefnogaeth mawr ei hangen yn yr amseroedd tywyll hyn.

I'n cefnogwyr i gyd, yn wirfoddolwyr, staff, teuluoedd a defnyddwyr gwasanaethau, rydym eisiau diolch o waelod calon i chi am barhau i'n hysgogi ni a'n cymunedau, i weithio tuag at ddyfodol gwell i bobl anabl yng Nghymru.

Ôl-nodyn

Mae'n bleser gen i gloi'r adroddiad effaith cyntaf sy'n benodol i Gymru, adroddiad sy'n dangos yr holl waith ardderchog rydym yn ei wneud yng Nghymru i alluogi pobl i fyw, dysgu a gweithio mor annibynnol ag y dewisant. Mae'n cyrhaeddiad a'n dylanwad wedi tyfu'n sylweddol, ac roeddem eisiau dangos ein heffaith a sut mae'n gwaith yn cyd-fynd â 7 Nod Lleisiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).⁵

Rydym yn **Falch** o'r hyn a wnawn bob dydd i helpu pobl anabl yng Nghymru. Rydym yn **Arloesi** yn ein gwaith i chwyldroi'r ffordd y mae pobl anabl yn cael gofal a chefnogaeth a sicrhau eu bod yn cael rheolaeth lawn dros eu gofal. Rydym yn **Gadarnhaol** am y dyfodol er gwaetha'r pandemig ac yn obeithiol y gallwn ddylanwadu ar newid mewn cymdeithas i sicrhau cyfartaledd i bobl anabl. Rydym yn teimlo'n gryf am alluogi'r arbenigwyr rydym yn gweithio gyda nhw i fod yn gyrru newid wrth adeiladu Cymru well.

Rwyf yn hynod o falch o'r 600 o staff sy'n gweithio dros Gymru ac yn gwerthfawrogi'n aruthrol gyfraniad ein holl wirfoddolwyr ardderchog a phob awr y maent yn rhoi. Hoffwn ddiolch i bob unigolyn am eu hymdrechion a'u cyfraniad dros y flwyddyn ddiwethaf ac yn ystod y pandemig. Yn olaf, hoffwn ddiolch i'r bobl a gefnogwn am ein galluogi ni fel mudiad i ddysgu ganddyn nhw; maent yn ein grymuso ar ein taith i gefnogi pobl anabl yng Nghymru mewn ffordd well.

⁵ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). 2015.

Glyn Meredith, Cyfarwyddwr Cymru





Eisiau cymryd rhan?

Cysylltwch â'n swyddog polisi ac ymgyrchoedd Emma Burke

✉ Emma.Burke@leonardcheshire.org

📘 @LeonardCheshireWales

🐦 @LCCymru

leonardcheshire.org

Mae Leonard Cheshire Disability yn elusen gofrestredig rhif: 218186 (Cymru a Lloegr) a rhif: SC005117 (Yr Alban), ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr rhif:552847. Rhif TAW: 899 322375. Swyddfa gofrestredig: 66 South Lambeth Road, London SW8 1RL.