CROESO I GYLCHLYTHYR CARFAN DATBLYGU'R GYMUNED - RHCT GYDA'N GILYDD

RHIFYN: 10
HYDREF 2025 – RHAGFYR 2025

Cynnwys:

- Tudalen 2 – Sgyrsiau Cymunedol
- Tudalen 3 a 4 – Mae Grwpiau Cymunedol Eich Angen Chi
- Tudalen 4 - Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar
- Tudalen 5 - Lleoedd Bwyd Cynaliadwy
- Tudalen 6 – Cysylltwch â'r Garfan

RhCT Gyda'n Gilydd - Helpu Cymunedau a Thrigolion i Ffynnu | Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Sgyrsiau Cymunedol

Yn ystod y chwarter yma, rydyn ni wedi bod yn ymweld ag adeiladau cymunedol a mannau cymunedol ledled RhCT i gasglu mewnwelediadau lleol, meithrin cysylltiadau, ac i siarad â thrigolion am sut maen nhw'n teimlo am eu cymunedau.

Mae'r garfan wedi ymweld ag 86 o leoliadau hyd yn hyn. Dyma gipolwg ar yr hyn rydyn ni wedi'i glywed……. ar yr olwg gyntaf……

Cysylltiadau Cymdeithasol a Chyfeillgarwch
Mae 95% yn nodi cynnydd mewn cysylltiadau cymdeithasol a chyfeillgarwch.

Grymuso a Dylanwad
Mae 82% yn nodi eu bod nhw'n teimlo eu bod wedi'u grymuso i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Iechyd Meddwl a Lles
95% yn dweud bod eu hiechyd meddwl a llesiant wedi gwella.

Mynediad at Weithgareddau a Chyfleoedd
Mae 82% yn nodi eu bod nhw'n cael cymorth i gael mynediad at wasanaethau a chyfleoedd eraill.

Cysylltiadau Cymdeithasol a Chyfeillgarwch
Mae llawer yn disgrifio'r grwpiau fel achubiaeth, gan leihau unigedd ac unigrwydd, mae pobl yn teimlo'n rhan o "deulu".

Iechyd Meddwl a Lles
Mae gweithgareddau a chwmnïaeth yn rhoi ymdeimlad o ddiben, cymhelliant a chefnogaeth emosiynol.

Cymorth Cymunedol a Dangos y Ffordd
Mae grwpiau'n rhoi mynediad at gefnogaeth a dangos y ffordd, mae trigolion yn teimlo'n hyderus bod modd iddyn nhw gael cymorth os oes angen.

Mynediad at Weithgareddau a Chyfleoedd
Mae cyfleoedd i wirfoddoli a llunio gweithgareddau yn rhoi ymdeimlad o ddiben i aelodau, ac mae gweithgareddau'n cael eu gwerthfawrogi'n fawr.

Cynhwysiant a Hygyrchedd
Mae amgylcheddau'n gynnes, yn groesawgar ac mae pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu gwerthfawrogi.

Heriau a Rhwystrau: Allgáu Digidol, Materion Trafnidiaeth, Argaeledd Cyllid Cymunedol, Argaeledd Darpariaeth Ieuenctid, Hygyrchedd i drigolion â nam ar eu golwg.

Mae Eich Cymuned Eich Angen CHI – Gwirfoddolwch Heddiw!

Ydych chi'n ymddeol yn fuan neu oes gennych chi ychydig oriau sbâr bob wythnos?

Mae modd i'ch sgiliau a'ch profiad wneud Gwahaniaeth ENFAWR yn eich cymuned leol!

Mae **dros 500** o grwpiau a chyfleusterau cymunedol yn RhCT, ac mae llawer ohonyn nhw yn dibynnu ar wirfoddolwyr i gynnal y cyfleusterau a'r gweithgareddau.

Gallai unrhyw sgiliau a phrofiad rydych chi'n eu cynnig helpu i wneud ein cymunedau hyd yn oed yn GRYFACH!

Pam gwirfoddoli?

- Mae Grwpiau Cymunedol wedi dweud wrthon ni fod angen rhagor o wirfoddolwyr arnyn nhw
- Rhoi yn ôl i'ch cymuned
- Gwella eich ymdeimlad o ddiben a'ch llesiant
- Cyfle i rannu eich sgiliau a'ch arbenigedd i greu newid cadarnhaol

Mae grwpiau lleol yn chwilio am ddwylo ychwanegol i helpu gydag amrywiaeth o dasgau sy'n cefnogi cynaliadwyedd gweithgareddau, y lleoliadau a'r sefydliadau eu hunain. Bydd hyd yn oed ychydig oriau'r wythnos yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i grŵp cymunedol lleol.

Sut i gofrestru

Mae gan Interlink RhCT blatfform pwrpasol sy'n hysbysebu cyfleoedd lleol – edrychwch ar y rhain ar wefan Cysylltu RhCT YMA.

Neu cysylltwch ag Interlink RhCT yn uniongyrchol - wellbeing@interlinkrct.org.uk 07526 571340

Fel arall, cysylltwch â ni yn RhCT Gyda'n Gilydd– Carfan Trosglwyddo Asedau Cymunedol (Mae'r manylion cyswllt ar dudalen 6)

Cofrestrwch yma a dechreuwch eich taith wirfoddoli heddiw!

RhCT GYDA'N GILYDD

HELPU CYMUNEDAU A THRIGOLION I FFYNNU

Cymunedau sy'n Oed Gyfeillgar

Dyma gyflwyno Maria Abson, ein Cydlynydd Pobl Hŷn newydd!

Rydyn ni wrth ein bodd yn cyflwyno Maria Abson, a ymunodd â ni fel ein Cydlynydd Pobl Hŷn newydd ym mis Hydref 2025, yn lle Hannah Watson
sydd ar secondiad ar hyn o bryd i swydd Rheolwr Rhaglen Dementia Cwm Taf Morgannwg.
Bu Maria'n arfer gweithio fel Cydlynydd Cymunedol yn y garfan ac mae hi'n dod â chyfoeth o brofiad i'r rôl.

Mae'r **Cydlynydd Pobl Hŷn** yn ganolog i sicrhau bod pobl yn gwrando ar leisiau pobl hŷn ac yn gweithredu ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud, er mwyn helpu i greu cymunedau cynhwysol, hygyrch a chefnogol i bobl hŷn ledled Rhondda Cynon Taf.

Prosiect Newydd - Canolfannau Dementia

Ym mis Rhagfyr 2025, sicrhaodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf Gyllid Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol CTM i dreialu tri phrosiect Dementia gyda Chanolfannau Cydnerthedd y Gymuned. Bydd y rhain yn cael eu cynnal yn y tair prif Lyfrgell yn Aberdâr, Pontypridd a Threorci. Bydd y rhain yn rhoi mynediad at wybodaeth a chyngor am weithgareddau lleol, ochr yn ochr â llyfrgell 'Cynllun Rhoi Cynnig ar Declynnau Dementia Cyn i Chi Eu Prynu' o eitemau defnyddiol i bobl sy'n byw gyda dementia a'u cynhalwyr (gofalwyr). Bydd y prosiect peilot cyffrous yma'n rhedeg rhwng mis Ionawr a Mawrth 2026.

Mae'r prosiect hefyd yn cynnwys **Cynllun Benthyciadau Dyfeisiau Dementia** a fydd ar gael y tu hwnt i oes y cynllun peilot. Mae teclynnau dementia yn cynnwys cymhorthion dementia i gynorthwyo'r cof a symudiad, teclynnau rheoli teledu gyda botymau mwy, clociau dydd a nos a llawer mwy!

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â HybiauCymunedolCydnerth@rctcbc.gov.uk

Cofrestrwch i Gymryd Rhan

Mae Cynllun Toiledau Cymunedol Cyngor RhCT yn annog busnesau a sefydliadau lleol i agor eu toiledau i'r cyhoedd. Mae'r fenter yma'n helpu i wella hygyrchedd i bobl hŷn a'r rhai â chyflyrau iechyd.

Ers ei lansio ym mis Medi 2025, **mae 22 o gymunedau a busnesau lleol eisoes wedi cofrestru.**

I gofrestru neu i ddod o hyd i'ch toiled cymunedol agosaf, cliciwch yma.

RhCT GYDA'N GILYDD
HELPU CYMUNEDAU A THRIGOLION I FFYNNU

Lleoedd Bwyd Cynaliadwy

Mae sefydliad Partneriaeth Bwyd RhCT wrth ei fodd yn cyhoeddi ei fod wedi ennill Gwobr Arian Lleoedd Bwyd Cynaliadwy yn 2025. Mae hyn yn dangos bod gan Bartneriaeth Bwyd RhCT bartneriaeth fwyd draws-sector amrywiol, gadarn a chynaliadwy, gyda chynlluniau hirdymor strategol, ac yn cydnabod meysydd sy'n sbarduno arloesedd ac arfer gorau ar bob agwedd ar fwyd iach a chynaliadwy. Mae'r ward yn cydnabod bod gan RCT ystod o bolisïau awdurdod lleol a mentrau mynediad at fwyd sy'n hyrwyddo hygyrchedd at fwyd cynaliadwy ac iach i bawb.

Mae'n llwyddo i wneud hynny i gyd yn ogystal â dangos ei fod yn fudiad bwyd da lleol amrywiol a chysylltiedig.

Cyflwynwyd y wobr i Rondda Cynon Taf gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, Derek Walker, yng Nghynhadledd Gwir Fwyd a Ffermio Cymru, ac mae'n un o ddim ond 5 Awdurdod Lleol yng Nghymru i ennill y Wobr Arian fawreddog yma.

Cofiwch bod modd i chi gysylltu ag unrhyw aelod o'r Garfan Datblygu'r Gymuned. ☺

Cysylltwch â'r garfan

Trosglwyddo Asedau Cymunedol

Cysylltwch â'r garfan

Carfan Canolfan Cydnerthedd y Gymuned a'r Rhwydweithiau Cymdogaeth

Cysylltwch â'r garfan

Carfan Cymorth Cyllid ac Adnoddau

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
RHONDDA CYNON TAF
BALCH O'R MISLIF | PERIOD PROUD
#BalchOrMislif
llyw.cymru/balchormislif
#PeriodProudWales
gov.wales/periodproud
Dementia Friends
An Alzheimer's Society initiative
Oed-Gyfeillgar
Age-Friendly
Rhondda Cynon Taf
SUSTAINABLE FOOD places
RCT BRONZE
SUSTAINABLE FOOD places
Croeso Welcome
Funded by UK Government
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU