Dathlu Cymru Wledig
Celebrating Rural Wales

Rhwydwaith Gwledig Cymru
Wales Rural Network

Rhaglen Allgymorth Lles Gwledig

Cymunedau Arloesol

CEFNOGI IECHYD MEDDWL YN Y CYMOEDD

Cytunir yn gyffredinol bod cydberthynas gref rhwng amddifadedd ac iechyd meddwl, a gyda chymunedau Rhondda Cynon Taf a chymoedd Merthyr yn gartref i rai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, roedd angen mawr am gyllid i helpu i gefnogi eu trigolion.

Ers 2015 mae Camau'r Cymoedd, elusen lles cymoedd de Cymru, wedi bod yn darparu cyrsiau lles i helpu a chefnogi'r cymunedau lleol hynny. Roedd data gan Camau'r Cymoedd ac ymgynghoriad â rhanddeiliaid yn dangos bod angen adnoddau ychwanegol ar gyfer cymunedau gwledig a lled-wledig mwy anghysbell Cwm Taf.

Nododd Camau'r Cymoedd y cyfle i greu a datblygu rhaglen i wella iechyd a lles, hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol ac yn ei dro leihau tlodi. Wrth wneud cais i Gweithredu Gwledig Cwm Taf am gyllid Rhaglen Datblygu Gwledig LEADER, roedd Camau'r Cymoedd eisiau darparu gwasanaeth allgymorth rhad ac am ddim i ddarparu ymwybyddiaeth ofalgar, lles a gweithgareddau awyr agored i gymunedau gwledig Cwm Taf.

MANTEISION Y CYLLID

Ym mis Awst 2020, cafodd y prosiect gyllid o dros £52,000 drwy Gymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru – Rhaglen Datblygu Gwledig 2014 – 2020, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru, ac mewn partneriaeth â'r awdurdod lleol a Coed Lleol, elusen sy'n gwella iechyd a lles pobl ledled Cymru trwy weithgareddau sy'n seiliedig ar goetiroedd a natur, dechreuodd y Rhaglen Allgymorth Lles Gwledig.

Trwy'r bartneriaeth hon gyda Coed Lleol, defnyddiodd Camau'r Cymoedd asedau naturiol yr ardal mewn gweithgareddau lles awyr agored. Roedd hyn yn gyfle unigryw i dreialu cynnig ar y cyd rhwng Camau'r Cymoedd a Coed Lleol.

Creodd Camau'r Cymoedd hefyd gysylltiad pwysig â Chymdeithas Tai Rhondda a fu'n effeithiol iawn o ran cyrraedd y cynulleidfaoedd anoddaf eu cyrraedd.

Cyflwynodd y gwasanaeth arloesol gynnig cymysg o ddarpariaeth ar-lein oherwydd cyfyngiadau COVID-19 a darpariaeth gymunedol pan oedd mesurau cadw pellter cymdeithasol COVID-19 yn caniatáu.

Cyflwynwyd y cynnig cydweithredol hwn mewn lleoliadau a chanolfannau cymunedol wrth galon y cymunedau, gyda buddiolwyr yn chwarae rhan arweiniol yn natblygiad parhaus y gwasanaeth.

MAE’R DYFODOL YN DDISGLAIR...

Yn ystod y flwyddyn o ariannu, cyflwynodd y Rhaglen Allgymorth Lles Gwledig 77 o gyrsiau lleol rhad ac am ddim gyda bron i 271 o gyfranogwyr gyda 93% yn gweld cynnydd yn eu lles.

“Wrth wraidd yr hyn rydyn ni’n ei wneud mae ein cred angerddol y dylai pawb gael y cyfle i ddysgu ffyrdd o reoli’r anawsterau seicolegol cyffredin rydyn ni i gyd yn eu hwynebu ar adegau mewn bywyd fel straen, hwyliau isel a phryder.

“Ffocws y prosiect oedd datblygu cysylltiadau gyda grwpiau cymunedol presennol i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a lles tra’n cyflwyno rhaglenni seico-addysgol i grwpiau llai yn ardaloedd mwyaf difreintiedig de Cymru.

“Cyflawnwyd ein nodau drwy wella lles unigolion oedd yn ymgysylltu ac yn helpu cadernid y gymuned ehangach y maen nhw’n byw ynddi. Gwnaethon ni hefyd greu cyfleoedd i fuddiolwyr wirfoddoli fel modd o ddatblygu llwybr i gyflogaeth ac addysg.

“Roedd derbyn cyllid y Rhaglen Datblygu Gwledig yn amhrisiadwy ac yn sicrhau ein bod yn gallu darparu ein gwasanaethau i’r cymunedau anoddaf eu cyrraedd yn ardal Cwm Taf.

“Credwn ein bod wedi gwneud gwahaniaeth i fywydau’r bobl hyn ar gyfer y dyfodol, i’w gwneud yn hawdd iddyn nhw gymryd y cam cyntaf i ddeall eu hunain, i reoli anawsterau bywyd a gwella eu lles bob dydd.”

Richard Bundy, Cyfarwyddwr Camau’r Cymoedd