Ein Heffaith yng Nghymru 2020-2021

Leonard Cheshire
Cymru

printer
speakers

WARREN
QEHS
ELI
QEHS

Dance like

Cynnwys

5 **Rhagair**

6 **Cymru Ffyniannus**

Changing Futures

Change 100

The Social Bean/Discover IT

10 **Cymru Fwy Cyfartal**

Ymgyrchoedd

Change Makers

12 **Cymru Wydn**

Can Do

14 **Cymru Iach**

Gofal Cymdeithasol

17 **Cymru â Chymunedau Cydlynus**

Gwirfoddoli

Panel Dinasyddion

Together as One

22 **Cymru â Chymunedau Bywiog**

Digwyddiadau

24 **Cymru Gyfrifol yn Fyd-eang**

Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol

Rydym yn ddiolchgar iawn am gymorth hael ein rhoddwyr. Heb eu cymorth parhaus, ni fyddai prosiectau Leonard Cheshire Cymru yn bosibl.

1. Changing Futures: Ariannwyd gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop a Llywodraeth Cymru, darparwyd drwy Gronfa Cynhwysiant Gweithredol CGGC

2. Can Do Cymru: Ariannwyd gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol: Pobl a LLeoedd

3. My Voice, My Choice: Ariannwyd gan Arian i Bawb, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol:

4. Change Makers: Ariannwyd gan y Gronfa Gweithredu dros Newid, sy'n bartneriaeth gwerth £3.6 miliwn rhwng Sefydliad Paul Hamlyn a Sefydliad Esmée Fairbairn, i sefydliadau sy'n cefnogi pobl ifanc sy'n gweithredu dros newid. Mae'r gronfa yn darparu adnoddau i bobl ifanc herio anghyfiawnder cymdeithasol, dod o hyd i ffyrdd o oresgyn anghydraddoldeb a lleisio problemau maent yn eu hwynebu. Mae'r gronfa Gweithredu dros Newid yn gyd-fenter rhwng Sefydliad Paul Hamlyn a Sefydliad Esmée Fairbairn, gan weithio mewn partneriaeth â Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Mae'r ddau sefydliad yn gweithredu fel darparwyr cyllid cyfatebol ac maent yn dyfarnu grantiau ar ran y Gronfa #iwill. Gwnaed y Gronfa #iwill yn bosib diolch i fuddsoddiad ar y cyd gwerth £40 miliwn gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a'r Adran dros Faterion Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon i gefnogi pobl ifanc wrth gyrchu cyfleoedd gweithredu cymdeithasol o safon. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.iwill.org.uk

5. Gwirfoddoli Rhithwir yn ystod Covid-19: Ariannwyd gyda chymorth gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

6. Together as One: Ariannwyd gan Gronfa Arloesi i Arbed Llywodraeth Cymru

7. Strictly Cymru: Ariannwyd gan Ymddiriedolaeth Elusennol David Solomon ac Ymddiriedolaeth Elusennol Simon Gibson

8. Gardd Danybryn: Cefnogwyd gan Wasanaethau Gwirfoddol Morgannwg drwy Gronfa Buddsoddi Cyfalaf Trydydd Sector Y Gronfa Gofal Integredig.

9. Mannau synhwyraidd Tŷ Cwm: Cysylltu pobl: Gwella Lles. Cronfa Gofal Integredig (ICF) Trydydd Sector. Grant Cyfalaf Dewisol yn gysylltiedig â Covid-19.

Leonard Cheshire
Cymru

Rhagair

Croeso i adroddiad effaith blynyddol Leonard Cheshire Cymru ar gyfer 2020-2021, sy'n dathlu'r gwaith rydyn ni'n ei wneud yng Nghymru. Mae eleni wedi bod yn heriol ar adegau, ond rydyn ni'n falch iawn o'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni.

Mae'n bleser mawr gen i gyflwyno'r adroddiad hwn ac esbonio'r effaith gadarnhaol mae gweithio i Leonard Cheshire wedi ei cael arna I a fy ngyrfa.

Dechreuais i fy nhaith gyda Leonard Cheshire fel gofalwr yng ngwasanaeth Danybryn. Roeddwn i'n ansicr am yr hyn roeddwn i am ei wneud gyda'm bywyd ar ôl gadael yr ysgol, ac yn agored i gyfleoedd newydd. Gwnes i gais am swydd fel gweithiwr cymorth, gan ddarganfod yn gyflym fy mrwdfrydedd dros ofalu. Dwi wrth fy modd yn cysylltu â'r bobl dw i'n eu cefnogi ac mae'r rhan hon o'r swydd yn rhoi boddhad mawr i mi.

Roeddwn i'n gwybod mai hyn fyddai fy ngyrfa am oes. Nid oedd unrhyw ddau ddiwrnod yr un peth, ac roedd hyn yn fy herio i barhau i ddysgu. Gwnes i ymrwymo i ddatblygu fy sgiliau a'n nodweddion personol i'm gwneud yn ofalwr gwell, gan gwblhau NVQ lefelau 2 a 3, gan roi'r llwyfan yr oedd ei angen arnaf i fod yn ofalwr uwch. Trwy hyn, achubais ar y cyfle i gymryd mwy o gyfrifoldeb, mentora staff eraill a'u gweld yn gwneud cynnydd yn eu gyrfaoedd.

O fewn ychydig o flynyddoedd, ac wedi cael fy ysbrydoli gan y ddwy nyrs roeddwn i'n gweithio gyda nhw, Sue a Pat, dewisais ddod yn nyrs fy hun. Roedd hyn yn cynnwys cwrs Mynediad i ddechrau, ac yna gwrs gradd nyrsio 3 blynedd o hyd. Yn 2011, dychwelais i weithio i Leonard Cheshire fel nyrs gwbl gymwys.

Ers hynny, rwyf wedi cwblhau modiwlau ychwanegol ac ar hyn o bryd, yn astudio tuag at NVQ lefel 4 yn rheolaeth, a byddaf yn dilyn hyn drwy astudio tuag at lefel 5. Drwy gydol fy nhaith broffesiynol gyda Leonard Cheshire, dw i bob amser wedi cael fy nghefnogi a'm hannog i ddatblygu fy sgiliau a'm gwybodaeth am ofal a nyrsio ymhellach.

Yr wyf yn awr yn ddirpwy rheolwr yn Danybryn ac ni allaf diolch digon i'm cydwithwyr am weld y potensial yn fi. Mae gofal cymdeithasol yn broffesiwn sy'n rhoi boddhad mawr, a dw i'n falch y gwnes i ymuno â'r sector 20 mlynedd yn ôl. Bellach, mae'n genhadaeth i mi annog fy nghydweithwyr sydd wrthi'n dechrau ym maes gofal i ddatblygu eu setiau o sgiliau a dangos iddynt gymaint o foddhad y gall gyrfa ym maes gofal ei roi. Rwy'n teimlo fy mod i wedi fy ngrymuso gan fy mhroffesiwn, ac mae'r perthnasoedd sydd gen i â'r preswylwyr yn ein gwasanaeth hefyd yn arbennig iawn i mi.

Yr wyf mor falch o allu cyflwyno ein Hadroddiad Effaith Cymru, sydd wedi'i lunio ar sail saith nod llesiant Llywodraeth Cymru, â'r nod o wneud Cymru'n lle mwy ffyniannus, gwydn, iach, cyfartal a chyfrifol yn fyd-eang, gyda chymunedau cydlynus, diwylliant bywiog ac iaith Gymraeg sy'n llewyrchu.

Diolch i'r holl staff, preswylwyr, cefnogwyr a sefydliadau partner sydd wedi gwneud eleni'n flwyddyn mor effeithiol, ac sy'n newid bywydau llawer o bobl anabl bob dydd.

Ann-Marie Long,
Dirprwy Reolwr, Danybryn

Sganiwch y côd QR i wylio ein:
Fideo Recriwtio Cymru

Cymru Ffyniannus

Changing Futures

Mae ein tîm Changing Futures, sy'n gweithredu yn Abertawe, Castell-nedd, Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr, yn cynnig cyfleoedd pwrpasol a hyfforddiant sydd wedi'u teilwra i bobl anabl a'r rhai sydd a cyflyrau iechyd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio. Mae Debra John, Uwch-gydlynydd, yn disgrifio'r rhaglen fel "cwrdd â phobl a'u mentora i ddod o hyd i gyfleoedd iddynt ddatblygu a chyrraedd eu nodau."

Mae'n helpu cyfranogwyr i ddatblygu sgiliau hanfodol a datblygu'r hyder sy'n ofynnol i wella cyflogadwyedd. Gall yr ymagwedd empathetig, wedi'i theilwra i unigolion gynnig manteision enfawr wrth gynorthwyo pobl y mae meddwl am gamu neu gamu unwaith eto i fyd gwaith yn frawychus iddynt.

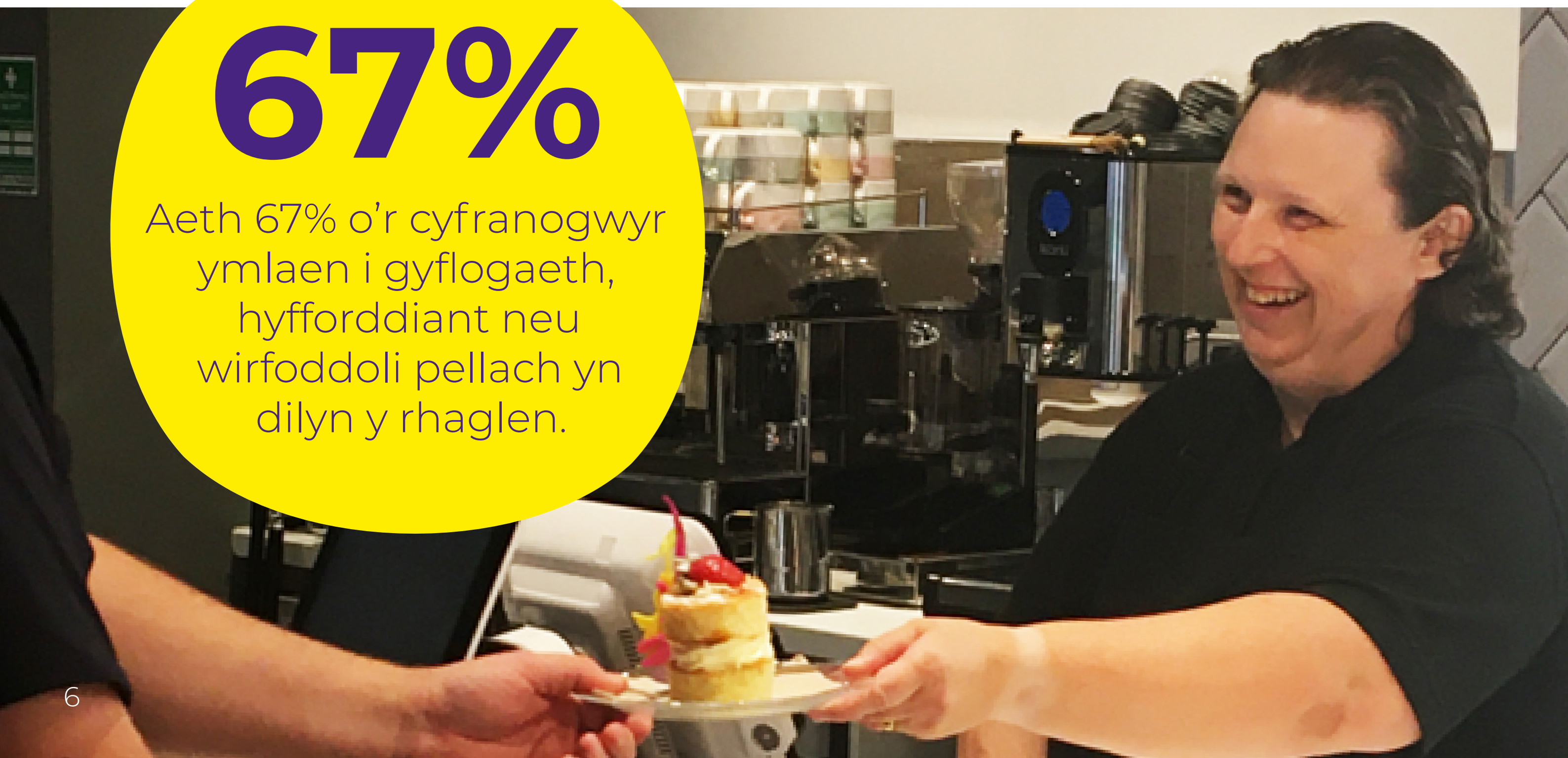
Mae'r tîm Changing Futures bob amser yn chwilio am ffyrdd o wella'r gwasanaeth maent yn ei gynnig. Mae tri o'i gydlynwyr wedi cwblhau cymhwyster Cyngor ac Arweiniad Lefel 4 eleni.

Ymatebodd y tîm Changing Futures yn gyflym i'r byd gwaith yn symud ar-lein. Heb allu cwrdd â chleientiaid wyneb yn wyneb, gwnaethom gefnogi cyfranogwyr yn ddigidol a thros y ffôn, gan deilwra cefnogaeth i anghenion, dewisiadau ac amcanion unigolion.

Hefyd, amlygodd y pandemig y bylchau mewn mynediad rhai cyfranogwyr i dechnoleg ddigidol, ac nid oedd rhai'n gallu cymryd rhan mewn cyfarfodydd ar-lein oherwydd diffyg offer neu Wi-Fi. Gan ddefnyddio grant gan Eich Teulu Digidol, crëwyd Llyfrgell Fenthyca Ddigidol a oedd yn ei gwneud hi'n bosib i gyfranogwyr fenthyg offer er mwyn diwallu eu hanghenion digidol a sicrhau na fyddai'r rhwystr hwn yn eu hatal rhag cyrraedd eu nodau. Dros y flwyddyn ddiwethaf mae Changing Futures wedi cefnogi 49 person ifanc a 63 oedolyn. O'r 20 cyfranogwr ifanc sydd wedi gadael y prosiect, mae 9 wedi mynd ymlaen i gyflogaeth. Aeth cyfranogwyr eraill ymlaen i gyfleoedd dysgu pellach neu wirfoddoli i ddatblygu eu cyflogadwyedd ymhellach. Soniodd llawer o gyfranogwyr am effaith drawiadol cael mentor a system gefnogi ar eu hiechyd meddwl a'u lles drwy gydol y pandemig a'r tu hwnt.

67%

Aeth 67% o'r cyfranogwyr ymlaen i gyflogaeth, hyfforddiant neu wirfoddoli pellach yn dilyn y rhaglen.



Stori Connor

Pan gysylltais i â’r rhaglen gyntaf, roeddwn yn anhygoel o swil ac nid oeddwn yn teimlo’n hyderus ynglŷn â mynychu cyfarfodydd ar fy mhen fy hun. Nid oeddwn i’n siŵr beth ydoedd nes i mi gwrdd â Cathy (yr ymgynghorydd cyflogaeth). Esboniodd beth oedd pwrpas y prosiect a sut y byddai'n fy helpu i gael mynediad at gyfleoedd gwaith a hyfforddiant. Roeddwn i’n gobeithio mai hwn fyddai’r cymorth ychwanegol yr oedd ei angen arnaf i gael swydd lawn-amser a oedd yn iawn i mi.

Ar ôl ymuno â Changing Futures, ces i gymorth unigol i chwilio am swyddi, paratoi ar gyfer cyfweliadau a chyrchu unrhyw hyfforddiant yr oedd ei angen arna i. Roeddwn i’n hapus i gael hyfforddiant mewn pethau roeddwn i’n gwybod y byddant yn fy helpu i gael swydd. Roeddwn i am weithio ar gael mwy o strwythur yn fy mywyd a helpodd y prosiect gyda hynny.

Roedd Covid-19 yn rhwystr mawr i mi wrth gael cyflogaeth. Gwnaeth y diffyg trefn feunyddiol achosi i’n hanhwylder bwyta waethygu a dirywiodd fy iechyd meddwl. Roeddwn i’n gobeithio y byddai’r rhaglen hon yn helpu cyflogwyr i ddeall fy anabledd er mwyn iddynt roi strwythur i mi.

Roedd y cyfnod clo yn anodd ond roedd y galwadau a'r tasgau wythnosol o gymorth. Gadewais i’r coleg heb unrhyw hanes gwaith na chymwysterau, felly helpodd Cathy o'r tîm Changing Futures drwy fy ymrestru ar gyrsiau o bell. Gwnaeth yr hyfforddiant fy ngalluogi i gael cymwysterau a thystysgrifau amrywiol. Cynlluniwyd y tasgau a osodwyd i mi i ddatblygu fy sgiliau, ac rwy’n credu eu bod wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i'm llwyddiant a'm cymhelliant. Roeddwn i'n teimlo bod pobl yn gwrando arnaf ac roedd gen i lais ar yr hyn roeddwn i eisiau; fe wnaeth i mi deimlo'n frwdfrydig am y tro cyntaf.

Oherwydd fy anabledd, doeddwn i ddim eisiau swydd gyda gormod o gyfrifoldeb na phwysau ac rydw i'n hoffi fy lle fy hun lle mae gen i amser i feddwl. Hefyd, doeddwn i ddim eisiau gorfod teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus. Gyda chymorth Cathy, gwnes gais am swyddi warws ac archfarchnad yn fy ardal leol lle gallwn weithio'n hyblyg o amgylch fy anabledd. Erbyn hyn mae gen i swydd gydag archfarchnad leol fel casglwr trolis, mae gen i drefn i’r diwrnod ac rydw i'n magu fy hyder. Mae'r swydd hon yn gwneud y tro i'r dim i mi. Diolch am eich holl help.

Leonard Cheshire

Change 100

Mae ein rhaglen Change 100 yn gweithredu ledled y DU, yn darparu interniaethau â thâl a gweithdai mentora i bobl ifanc ag anableddau. Rydyn ni’n canolbwyntio ar uwchsgilio graddedigion ifanc dawnus, cynyddu ymwybyddiaeth o arferion recriwtio anhygyrch a herio tybiaethau cyflogwyr am ymgeiswyr anabl.

Eleni, cynigwyd pedwar lleoliad gyda sefydliadau Cymreig, yr oedd pob un ohonynt yn canolbwyntio ar wella canlyniadau cyflogaeth i bobl anabl yng Nghymru. Cwblhaodd ein hinterniaid leoliadau gydag Archwilio Cymru, Cyngor Caerdydd, Cyngor Sir Benfro a Leonard Cheshire Cymru.

The Social Bean

Mae The Social Bean yn fenter arloesol i ni yma yng Nghymru. Mae'n fenter gymdeithasol ac yn siop goffi gwbl hygyrch a agorodd ym mis Chwefror 2020, ychydig cyn y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf. Mae'r siop goffi yn cynnig cyfleoedd gwirfoddoli, hyfforddi a chyflogaeth i unrhyw un sy'n byw gydag anabledd o unrhyw fath, ynghyd â choffi gwych i bobl sy'n mynd heibio yn Abertawe. Mae ganddi gynllun modern deniadol heb risiau ac mae hefyd yn gartref i'r unig leoedd newid gwbl hygyrch yn Abertawe a'r ardal gyffiniol.

Mae The Social Bean hefyd yn gartref i un o'n hystafelloedd arbenigol TG Digidol Amdani. Yma, gall aelodau o'r cyhoedd gyrchu Wi-Fi, gwella eu llythrennedd digidol a dysgu am gynhwysiant digidol a diogelwch ar-lein. Mae'n lle delfrydol ar gyfer sesiynau wedi'u teilwra rhwng ein Cydlynydd Digidol a phobl anabl sy'n cael eu hatgyfeirio atom am gymorth TG.

Eleni, gan ddefnyddio £93,000 o gyllid Gwydnwch Covid CGGC, datblygon ni'r gwasanaeth Roast and Post. Galluogodd hyn i ni gymryd y cymysgedd o goffi unigryw Masnach Deg rydyn ni'n ei werthu a'i gynnig i gwsmeriaid ledled y Deyrnas Unedig. Mae'r bobl sy'n prynu o'n gwefan yn gwneud hynny gan wybod bod yr holl elw o The Social Bean yn mynd i Leonard Cheshire Cymru i gefnogi pobl anabl ledled Cymru.

50%

Mae 50% o'n cwsmeriaid Roast and Post yn dod o'r tu allan i Gymru, gyda phobl yn prynu mor bell i ffwrdd â Dundee, Glenrothes a Belffast!

Stori James

Ymunodd James â thîm The Social Bean fel cyfranogwr ar raglen gyflogaeth Changing Futures. Ei rôl oedd Swyddog Cyflawni, a'i rôl ef oedd pecynnu archebion coffi a threfnu i'w dosbarthu ar gyfer y bobl a archebodd ar-lein.

Mae'n disgrifio ei rôl fel 'y cyswllt uniongyrchol rhwng cwsmeriaid a'r cynnyrch.' Cyn ymuno â The Social Bean, roedd James yn cael problemau iechyd meddwl a gorbryder. Roedd wedi cwblhau ei radd prifysgol ond nid oedd yn sicr beth i'w wneud nesaf. Drwy gymorth wedi'i deilwra a'i bersonoli gan ei Gydlynydd Cyflogaeth, Keda, roedd wedi gallu gwireddu ei botensial.

Ers bod yn rhan o dîm The Social Bean, mae James wedi gwella ei sgiliau cymdeithasol ac nid yw ei orbryder yn ei ddal yn ôl mwyach. Mae'n hyderus ac yn teimlo llawer yn fwy cymdeithasol. Mae gweithio wedi bod yn hwb enfawr i'w hunan-hyder a'i gymhelliad. Bellach, mae'n hyderus yn ei sgiliau ac yn teimlo'n falch am yr hyn mae wedi'i gyflawni ar ei leoliad.

Tech Works

Mae ein cyfleuster TG cynhwysol a llawn pwrpasol yn galluogi pobl anabl yn ne Cymru i ddysgu sut i ddefnyddio technoleg ddigidol i wella eu bywydau. Hefyd, caiff cymorth ei gynnig yn rhithwir i bobl anabl ledled Cymru.

Mae technoleg yn datblygu bob dydd, gan wneud mwy a mwy o bosibiliadau'n hygyrch i bawb, waeth beth fo'u gallu. Mae ein rhaglen Cynhwysiant Digidol Tech Works yn cefnogi unigolion i gyrchu'r byd digidol, gan gynnig hyfforddiant a chymorth gyda'r diweddaraf mewn technoleg hygyrch. Cyflwynir Tech Works ledled y DU, darperir cymorth ar sail unigol, a chaiff hyfforddiant ei gyflwyno gydag amcanion yr unigolyn mewn cof. Eleni, mae llawer o wasanaethau a systemau gofal iechyd wedi symud ar-lein, ac roedd llawer o bobl anabl wedi'u hynysu oherwydd eu diffyg dealltwriaeth o wasanaethau rhithwir.

Mae ein cydlynwyr digidol wedi gweithio i nodi pobl ledled Cymru mae angen cymorth arnynt i gwblhau tasgau beunyddiol sydd bellach yn cael eu gwneud ar-lein, megis cyfathrebu ag aelodau o'r teulu, archebu bwyd neu ofyn am bresgripsiynau.

Stori Matt

Mae Matt yn byw yn Castell-nedd ac mae wedi bod yn cysgodi ers dechrau'r pandemig. Byddai'n arfer cwrdd â'i ffrindiau'n rheolaidd. Oherwydd y cysgodi, nid oedd yn gallu cwrdd â ffrindiau na pherthnasau'n bersonol, gan ei adael yn teimlo'n ynysig.

Roedd yn gwybod bod ei côr leol wedi symud i gyfarfodydd ar-lein drwy wasanaeth galwadau fideo, ond nid oedd yn gallu cyrchu'r rhain oherwydd nad oedd ei ffôn yn gallu gwneud galwadau fideo.

Drwy sesiynau unigol gyda'n Cydlynydd Cynhwysiant Digidol, dysgodd Matt ragor am alwadau fideo ar-lein. Clywodd ffrind am ei anawsterau'n cyrchu cyfarfodydd, gan roi llechen Android iddo fel anrheg.

Pan ddechreuodd y cyfyngiadau godi, roedd Matt wedi gallu ymweld â chanolfan TG Leonard Cheshire yn Abertawe am sesiwn cymorth 1:1 â phellter cymdeithasol. Mae wedi gwneud cynnydd gwych ac roedd yn gallu dechrau defnyddio e-byst a llwybrau byr a oedd yn gwneud Zoom yn fwy hygyrch. Bellach, mae Matt yn gallu cysylltu â'i ffrindiau ac aros mewn cysylltiad â'i gymuned.

Mae Matt yn mwynhau ei sgiliau TG newydd a thrwy ragor o sesiynau unigol, mae'n gobeithio y bydd yn gallu cysylltu â rhagor o bobl yn ei gymuned a ledled Cymru.

> **"Doeddwn i byth yn gwybod y gallwn i wneud cymaint. Mae TG yn hwyl pan fyddwch chi'n dysgu sut i'w defnyddio."**

Cymru Fwy Cyfartal
Dylanwadu

Rydyn ni'n ymgyrchu i wella bywydau pobl anabl yng Nghymru. Mae ein tîm polisi ac ymgyrchoedd yn gweithio gyda chyrff cyhoeddus allweddol ac yn arwain ymgyrchoedd cenedl gyfan.

Wrth i etholiadau'r Senedd nesáu ym mis Mai, casglodd y tîm polisi ac ymgyrchoedd dystiolaeth gan bobl anabl ledled Cymru am y rhwystrau roeddent yn eu hwynebu. Codwyd problemau ynghylch hygyrchedd, cludiant, cyflogaeth, gofal cymdeithasol a hawliau dynol. Arweiniodd eu gwaith estynedig at gyhoeddi ein gofynion maniffesto ar gyfer yr etholiadau.

Roedd y ddogfen hon yn cynnwys set o argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru ar sut y gellid gwella Cymru i bobl anabl, gan fynd i'r afael â chludiant, hawliau anabledd, mynediad at wleidyddiaeth, cyflogaeth, tai a llawer o rwystrau eraill. Roedd fideo yn cyd-fynd â'r ddogfen hon o bobl anabl ledled Cymru yn darllen y gofynion hyn, dan arweiniad un o lysgenhadon Leonard Cheshire, y Paralympiad o Gymru ac enillydd y Fedal Efydd, Olivia Breen.

I ategu'r gwaith hwn, cynhaliodd y tîm gyfres o ddigwyddiadau rhithwir rhyngweithiol sy'n canolbwyntio ar bedair ardal allweddol: Cyflogaeth, Gofal Cymdeithasol, Hygyrchedd a Hawliau Anabledd. Roedd y sesiynau hyn yn cynnwys gwleidyddion a darpar ymgeiswyr o'r holl bleidiau gwleidyddol, gan gynnig y cyfle i bobl anabl gwestiynu eu cynrychiolwyr ar y materion hyn. Gwnaethom ni hefyd gydweithio â Legacy International i wthio am ragor o gyflogaeth hygyrch, a daeth mwy na 70 o bobl anabl o bob cwr o Gymru i gyfres o ddigwyddiadau cyflogaeth.

Gwnaethom ni gynrychioli safbwyntiau pobl anabl yng nghynadleddau blynyddol Plaid Lafur Cymru a Phlaid Cymru, gan gynnal sesiynau bord gron ar Hawliau Pobl Anabl, Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (UNCPRD) a'r angen am Gomisiynydd Pobl Anabl i hyrwyddo hawliau pobl anabl yng Nghymru. Gwnaethom ni wahodd siaradwyr gwadd, fel Kat Watkins o'r Panel Cynhwysiant Anabledd, i siarad am eu profiad byw a'r rhwystrau maent yn eu hwynebu. Cafodd y sesiynau effeithiol iawn hyn ddylanwad allweddol ar bob un o'r prif bleidiau gwleidyddol wrth ymrwymo i gynnwys yr UNCRPD yng nghyfraith Cymru yn ystod tymor nesaf y Senedd.

Cynhaliodd y tîm dylanwadu sawl digwyddiad rhithwir i gyrraedd pobl anabl ledled Cymru eleni. Cynhalion ni ddiwrnod rhithwir o drafodaethau a gweithdai i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Pobl ag Anableddau, gan gynnwys siaradwyr megis y Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, y Gweinidog Addysg a'r Comisiynydd Plant. Roedd y digwyddiad rhyngweithiol hwn hefyd yn cynnwys panel yn arddull y rhaglen Question Time gyda gwleidyddion, gan roi cyfle i bobl anabl leisio eu barn. Roedd y panel yn cynnwys Joyce Watson AS, Mark Isherwood AS, Caroline Jones AS a Rhun ap Iorwerth AS.

Gwnaethom ni barhau i gwrdd â phobl anabl a sefydliadau eraill i wireddu Cymru fwy cynhwysol, teg a chyfartal i bobl anabl. Cyflwynon ni fwy na 25 o ymatebion i ymgynghoriadau i Bwyllgorau Llywodraeth Cymru a Senedd Cymru, gan amlygu hawliau pobl anabl, eu profiadau byw a chynnig ein harbenigedd fel darparwr gofal cymdeithasol.

Mae'r tîm yn parhau i weithio gyda'r Fforwm Cydraddoldeb Anabledd. Dewiswyd ein swyddog ymgyrchoedd i fod ar y Tasglu Covid-19, sef grŵp a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru i asesu effeithiau Covid-19 ar bobl anabl. Cyhoeddwyd yr adroddiad 'Wedi Cloi Allan: Rhyddhau bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru' y tu hwnt i Covid-19 eleni, a oedd yn rhoi manylion sawl argymhelliad ar gyfer lliniaru effeithiau andwyol y pandemig ar bobl anabl.

Ymgysylltodd 4,557 o bobl â ni yn uniongyrchol ar y cyfryngau cymdeithasol i ddysgu mwy am ein gwaith yng Nghymru.

Rydyn ni wedi cyrraedd **86,681** o bobl ledled Cymru a'r tu hwnt drwy ein llwyfannau digidol.

Change Makers

Mwynheais i'r Rhaglen Change Makers yng Nghymru yn benodol oherwydd yr holl gydweithio mae'n ei wneud â chyrff allanol, er enghraifft Llywodraeth Cymru a'r Financial Times. At hynny, mae'r rhaglen wedi rhoi hwb i'm hyder, yn enwedig wrth ymdrin â phobl eraill o alluoedd gwahanol, a oedd yn anodd i mi ei wneud yn flaenorol.

Kyle Eldridge, Change Maker Abertawe

Mae ein rhaglen Change Makers yn targedu pobl anabl rhwng 16 a 25 oed, gan eu grymuso i leisio eu barn am y materion sy'n bwysig iddyn nhw a gwneud newidiadau yn eu cymunedau. Mae'n rhaglen chwe mis o hyd ac mae'n addysgu cyfranogwyr ar sut i ddod yn ohebyddion dinesig yn eu cymuned.

Ar hyn o bryd, mae'r rhaglen yn gweithredu ym Melffast, Manceinion, Glasgow ac Abertawe.

Eleni, mae Change Makers yn Abertawe wedi bod yn ymgyrchu ar bwysigrwydd perthnasoedd i bobl anabl, a thorri ystrydebau am bobl anabl a pherthnasoedd rhamantaidd. Siaradon nhw â phobl anabl leol yn eu cymunedau a'u grwpiau cymorth, a datblygodd y trafodaethau hyn yn ddeiseb ar gyfer yr awdurdod lleol.

Mae'r ddeiseb hon yn galw ar lywodraeth leol i gynyddu ymwybyddiaeth a thorri canfyddiadau cymdeithasol am bobl anabl sy'n ymwneud â diffyg gallu i feithrin cysylltiadau ystyrlon a chael perthnasoedd sefydlog ac iach. Mae'r ddeiseb wedi'i llofnodi ychydig yn llai na 100 waith gan bobl yn y gymuned.

Cymru Wydn

Roedd cyflwyno hyn yn broses gwbl rithwir eleni, gan gynnig llawer o gyfleoedd dysgu i'n cydlynwyr a'n cyfranogwyr. Casglwyd adborth drwyddi draw, a mireiniwyd y model cyflwyno i gael y rhyngweithio mwyaf ystyrlon o'r gweithgareddau ar-lein.

Can Do yw ein rhaglen gweithredu cymdeithasol DU gyfan. Yng Nghymru, mae'n gweithredu yng Nghasnewydd, Caerdydd, Abertawe, Wrecsam, Conwy ac Ynys Môn, gan gynnwys ardaloedd cyfagos ym mhob lleoliad. Y nodau trosfwyaol yw rhoi cyfleoedd i bobl ifanc (rhwng 16 a 35 oed) gael profiadau gwirfoddoli gwerthfawr a gwella eu rhagolygon cyflogaeth.

Mae gan y rhaglen dri llwybr i bobl anabl, y datblygwyd un ohonynt yn sgil y pandemig:
1. Prosiectau Adeiladu Cymunedau – gan alluogi unigolion i gymryd rhan mewn un prosiect estynedig unigol lle gall cyfranogwyr weld ffrwyth ei heffaith dros amser (fel arfer 12 wythnos);
2. Sesiynau Rhagflas Untro – cyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd mewn cymunedau lleol
3. Sesiynau Digidol – pecynnau digidol ar-lein y gall unrhyw un â diddordeb gymryd rhan ynddynt

Yng Nghymru eleni, darparwyd 3,343 o gyfleoedd gennym i wella cyflogaeth, hyder a hunan-barch pobl ifanc. Cynigodd y rhaglen hon y cyfleoedd hyn i 529 o bobl ifanc anabl ledled Cymru.

Cyfrannodd ein cyfranogwyr Can Do 4,287 awr i wella eu cymunedau eleni. Roedd hyn wedi'u galluogi i ddysgu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau newydd yn eu cymunedau a datblygu rhwydweithiau yn eu hardal. Drwy hwyluso pobl ifanc wrth iddynt gysylltu â'u hamgylchiadau a'u cymunedau lleol, mae Can Do yn gwella gwydnwch cymdeithasol ac ymwybyddiaeth o'r amgylchedd naturiol. Roedd nifer o'r prosiectau Adeiladau Cymunedol yn cynnwys garddio, cadwraeth a gwella'r gymuned ar gyfer aelodau agored i niwed cymdeithas. Yng Nghymru, dyfarnwyd tystysgrif City & Guilds achrededig gyda Can Do i 240 o bobl ifanc anabl.

Mae ffyrdd o weithio ar-lein wedi ein galluogi ni i weithio mewn partneriaeth â hyd yn oed mwy o sefydliadau ledled Cymru, gan gynnwys partner newydd – Grŵp o Golegau NPTC – a ofynnodd i Can Do ei gefnogi wrth gynnwys myfyrwyr ag anghenion ychwanegol yn ystod y cyfnod clo. Gan weithio ar y cyd, datblygon ni 'fwydlen' o weithgareddau rhyngweithiol, hwyl, digidol i fyfyrwyr ddewis o'u plith, a oedd yn cynnwys: teithiau amgueddfeydd rhithwir, bîtbocsio, dosbarthiadau ffitrwydd gwbl gynhwysol, gweithredu cymdeithasol a hyfforddiant ar gyfer ymgyrchoedd ar lawr gwlad. Trefnodd Can Do 10 sesiwn bob wythnos, gan gyrraedd 41 o bobl anabl ifanc a oedd wedi'u hynysu yn ystod y cyfnod clo. Roedd adborth ar y sesiynau hyn yn gadarnhaol iawn, ac mae NPTC wedi gofyn i ni gyflwyno prosiectau pellach.

Mae cyfranogwyr Can Do wedi bod yn dogfennu eu profiadau yn ystod y cyfnod clo gan ddefnyddio ffotograffiaeth. Maent wedi bod yn dysgu sut i ddefnyddio camera DSLR, gan greu stiwdios dros dro yn eu hystafelloedd dosbarth a dysgu am grefft ffotograffiaeth. Dogfennodd y grŵp yr hyn yr oedd y cyfnod clo yn ei olygu iddyn nhw, a sut yr oedd wedi effeithio ar eu cymuned. Caiff y ffotograffau eu harddangos yn eu coleg, ac mae ein Cydlynydd Prosiect hefyd yn dymuno cydweithio gydag oriel leol i arddangos y darnau, gan gynyddu ymwybyddiaeth o anabledd a'r ffyrdd mae'r cyfnod clo a'r pandemig wedi effeithio ar bobl anabl ifanc.

Gan edrych ymlaen at y flwyddyn hon, mae ein cydlynwyr wedi siarad â chyfranogwyr Can Do ar draws pob lleoliadau'r am y prosiectau yr hoffent fod yn rhan ohonynt. O'r trafodaethau hyn, cafodd 'Makers' ei greu. Ers hyn, rydyn ni wedi hwyluso pedwar grŵp ffocws i sefydlu Grŵp Llywio Menter Gymdeithasol prosiect cyfan, sy'n cynnwys 36 o gyfranogwyr Can Do o bob lleoliad. Dechreuodd y prosiect 'Makers' ym mis Medi 2021, yn cefnogi pobl anabl ifanc i gynllunio a chreu eu nwyddau eu hunain, wrth ddatblygu sgiliau e-fasnach, rheoli gwefannau, modelau busnes, rheoli arian a bod yn 'hunan-ddechreuwyr'.

81%

Dywedodd 81% o gyfranogwyr Can Do yng Nghymru eu bod nhw wedi mwynhau bod yn rhan o raglen Can Do.

77%

Dywedodd 77% o gyfranogwyr Can Do yng Nghymru y byddant yn hoffi gwneud rhagor o wirfoddoli a hyfforddiant.

68%

Dywedodd 68% o gyfranogwyr Can Do yng Nghymru eu bod nhw wedi dysgu sgiliau newydd i'w helpu yn y dyfodol.

Stori Dan

"Dw i'n byw yng Nghwmbrân, yn gwrando ar lawer o gerddoriaeth ac mae gen i hyd yn oed fy offeryn llawfwrdd a'm gitâr fy hun. Dw i erioed wedi ymddiddori mewn stwff allgyrsiol, ond nawr dw i'n teimlo yr hoffwn i geisio â gwneud mwy. Sylwais i yn ystod y cyfnod clo yr oedd fy hyder yn lleihau. Fodd bynnag, mae'r sesiynau Can Do wedi fy helpu i newid hyn.

Gwnes i gwrdd â llawer o bobl ddiddorol yn ystod fy mhrosiect Can Do digidol, fel Paul a oedd yn gweithio i'r Grwys Las, a Dean y bîtbocsiwr a oedd yn ddawnus iawn ac yn gallu adrodd straeon gwych!

Dwedais i wrth fy nheulu a'm ffrindiau am y sesiynau harmonica a bîtbocsio a sut yr oeddent wedi fy ysbrydoli. Bellach, dw i'n gwneud prosiect trosleisio ar gyfer animeiddiad dw i a'm ffrindiau'n gweithio arno. Mae gennym ni lawer o syniadau a chymeriadau. Mae Can Do wedi fy helpu i ddatblygu'r hyder i roi cynnig ar bethau newydd a dod o hyd i bethau sydd o ddiddordeb mawr i mi. Dw i am helpu pobl ddigartref a chadw agwedd gadarnhaol. Hoffwn i fentro i faes gemio, graffeg a datblygu fy sgiliau cerddorol.

Dw i o hyd yn teimlo'n ansicr am y dyfodol, ond dw i'n gwybod fy mod i eisiau helpu pobl. Dw i am ddatblygu fy hyder a'm sgiliau fel y gallaf gefnogi'r bobl sy'n bwysig i mi.

Pe tawn i'n gallu rhoi un darn o gyngor, byddwn i'n dweud siaradwch â rhywun, bob amser, a byth cadw'n dawel oherwydd y bydd yn gwaethygu. Yn y diwedd, byddwch chi'n ôl ar y trywydd iawn a bydd yn gwella. Mae fy mhrofiad i gyda Can Do wedi bod yn eithriadol a dw i'n hynod falch fy mod i wedi cymryd rhan yn y prosiect."

Stori Radha

Dechreuodd Radha gymdeithas gymunedol hawliau anabledd, Exercise for All, yn 2017. Wedi dod yn ddefnyddiwr cadair olwyn pan oedd hi'n oedolyn, roedd hi'n frwdfrydig iawn am hawliau pobl anabl, ac am hyrwyddo ymwybyddiaeth o angen a dyhead pobl anabl i wneud ymarfer corff. Yn ei phrofiad hi, mae ymarfer corff wedi arwain at "welliant enfawr i iechyd meddwl a chorfforol."

Gweithiodd hi gyda Leonard Cheshire am y tro cyntaf yn ein gweithdy My Voice, My Choice ar ymarfer corff hygyrch, wrth i'w chymdeithas gymunedol rannu ei phrofiad a'i mewnwelediad sylweddol.

Drwy ymgyrchu lleol uniongyrchol, mae Exercise for All wedi ennill beiciau Gweithredol Goddefol mewn wyth canolfan hamdden yn ardal Caerdydd. Dywedodd Radha: "aethom ni'n syth i'r darparwr sector preifat, a dweud wrthynt: 'edrychwch, mae llawer o bobl yn dod i ganolfan hamdden na allant wneud dim byd, felly dyma ddarn o offer gallwch chi ei osod,' a dyna wnaethon nhw." Golyga hyn fod gan bobl anabl sy'n defnyddio'r cyfleusterau hyn o leiaf un darn o offer sy'n addas iddyn nhw.

Dywedodd Radha pan aeth i'r gweithdy, gwnaeth ei chymdeithas "gwrdd â llawer o bobl, ag anableddau a hebddynt, a oedd yno i gynyddu ymwybyddiaeth o'r anghydraddoldeb mae defnyddwyr cadeiriau olwyn yn ei wynebu bob dydd o ran ceisio cyrchu'r ymarfer corff angenrheidiol i gynnal eu hiechyd." Roedd y gweithdy yn cynnwys arddangosiad o'r beiciau Motomed yn cael eu defnyddio, a wnaeth annog o leiaf unigolyn a fu'n bresennol o ardal Abertawe ymgyrchu am un yn y ganolfan hamdden y mae e'n ei defnyddio.

Yn dilyn y gweithdy, cadeiriodd Radha ddigwyddiad bord gron ar ran Leonard Cheshire yng nghynhadledd Plaid Cymru, gan ei ddisgrifio fel: "digwyddiad gwych a wnaeth roi cyfle i mi ledaenu ein neges a chwrdd â phobl eraill â diddordeb mewn lledaenu cydraddoldeb." Gwnaeth roi llawer o obaith i mi o ran ceisio gwireddu newidiadau ar ran y bobl rwy'n eu cynrychioli. Sicrhaodd y digwyddiad fod gan bobl anabl lais, sydd mor bwysig: roedd clywed profiadau byw pobl anabl mor bwysig ac ni chaiff ei glywed yn aml iawn."

Edrychwn ymlaen at berthynas barhaus â Radha a'i chymdeithas.

Cymru Iach

Gofal Cymdeithasol

Mae ein gwasanaethau gofal wrth wraidd popeth a wnawn. Mae ein preswylwyr yn cyfrannu at ein gwaith ymgyrchu yn rheolaidd, gan gynnig eu profiadau i roi ystyr i waith ehangach Leonard Cheshire Cymru. Mae effaith ein gwasanaethau gofal yn effaith ddwyffordd; ar gyfer y gymuned a chyfrannu at ein gwaith cenedlaethol.

Mae eleni wedi bod yn heriol i'n preswylwyr a'n staff gofal cymdeithasol. Nid oedd llawer o'n preswylwyr yn gallu gweld aelodau o'u teulu am fisoedd ar y tro. Fodd bynnag, drwy Her Cymru, cododd cefnogwyr ac aelodau o staff £18,500 i alluogi preswylwyr i aros mewn cysylltiad. Ar y cyd â grant gwerth £10,000 gan y gronfa Arian i Bawb, gwnaeth hyn ei gwneud hi'n bosib darparu llechi a byrddau rhyngweithiol i wasanaethau er mwyn gwella'r mynediad at dechnoleg ddigidol a darparu gweithgareddau llawn hwyl ar gyfer gweithgareddau yn ystod y cyfnod clo. Dysgodd llawer o breswylwyr sut i wneud galwad fideo a chysylltu â'u teuluoedd yn rhithwir am y tro cyntaf.

Gwnaethom ni hefyd ganolbwyntio ar ein mannau awyr agored, gyda chefnogaeth gan sawl cyllidwr ledled de Cymru. Gwnaeth llawer ohonom elwa o fod yn yr awyr agored eleni, ac achubon ni ar y cyfle a gynigodd y cyfnod clo i wella darpariaeth mannau gwyrdd y gallem ni eu defnyddio, gan gynnig cyfleoedd ar gyfer lles gwell a llai o risgiau sy'n gysylltiedig â Covid-19.

Eleni yng Nghymru rydyn ni wedi cyflawni bron **11,000** awr o ofal sy'n canolbwyntio ar bobl.

Cegin Eithinog

Lluniwyd cynlluniau ar gyfer cegin newydd yng nghartref gofal Eithinog ym mis Tachwedd 2019. Rhoddwyd y gegin gan Howdens, sef cwmni a oedd yn awyddus i ehangu ei ddealltwriaeth o fynediad i bobl mewn cadeiriau olwyn o amgylch eu cynnyrch. Talwyd am waith adeiladu ac addurno'r gegin drwy gyllid etifeddol.

Roedd ein preswylwyr yn rhan o bob agwedd ar gynllunio'r gegin, gan ddefnyddio bwrdd thema ar gyfer arddull y gegin a'i theclynnau, ei haddurno a'i bleindiau. Am gyfnod byr, bu'n rhaid cau'r ystafell gweithgareddau gyfan, er mwyn creu ystafell newydd sbon a llawer mwy, gyda mynediad haws i breswylwyr a'u gweithwyr cefnogi.

Lle'r oedd y gegin flaenorol wedi bod yn anymarferol, gan gynnwys byrddau gwaith a oedd yn rhy uchel, mae adborth am y gegin newydd gan breswylwyr a'u teuluoedd wedi bod yn rhagorol. Mae pawb yn cymryd rhan, yn coginio prydau, teisennau, mathau o fara a bwyd rhyngwladol gyda'n gwirfoddolwyr preswyl o dramor.

Dywedodd un preswylydd ei fod wedi newid ei fywyd er gwell a'i fod yn edrych ymlaen at godi gyda'r bore a meddwl am brydau newydd i'w coginio. Dywedodd fod hyd yn oed y preswylwyr nad ydynt yn gallu gwneud cymaint â hynny yn y gegin yn dal i fwynhau gwylio eraill yn rhoi cynnig ar yr ardal gegin newydd sbon.

Gardd Synhwyraidd Tŷ Cwm

Mae'r ardd synhwyraidd yn lle sy'n creu profiadau amlsynhwyraidd, gan ganolbwyntio ar Gyffyrddiad, Blas, Synnwyr Arogleuo, Golwg a Sain. Yng ngwasanaeth gofal preswyl Tŷ Cwm, roeddem ni am greu profiad synhwyraidd i'r holl breswylwyr ei fwynhau yn ystod pob un o'r pedwar tymor. Mae gerddi synhwyraidd wedi'u cynllunio'n bennaf i gysylltu pobl yn agos â natur, gan annog adar, gwenyn a bywyd gwyllt eraill i'r ardd i breswylwyr eu mwynhau.

Roedd yr ardd synhwyraidd wedi bod yn destun sawl newid o'r blaen, gan gynnwys: tŷ haf newydd, potiau planhigion newydd, pergola, a gwaith concrit mewn paratoad ar gyfer tŷ gwydr. Cymerodd y preswylwyr ran wrth ddylunio'r ardd synhwyraidd, gan ddewis y planhigion a chymryd lluniau o'r cynnydd. Mae Julius yn frwdfrydig iawn am arddio, a bu'n mwynhau bod yn yr ardd yn mapio'r hyn i'w gynnwys yn y potiau planhigion newydd i ddefnyddio'r pum synnwyr. Mae hefyd wedi cymryd teithiau i'r ganolfan arddio leol i gynllunio'r planhigion i'w cynnwys.

Mae'r ardd yn dal i fod yn waith sy'n datblygu, ond mae ein preswylwyr wedi bod wrth e boddau'n cymryd rhan ac yn dylunio'r ardd o'r dechrau.

Rydym yn ddiolchgar iawn i'n cyllidwyr, ComicRelief, ICF Connecting People a'n partneriaid corfforaethol am wneud y gwaith hwn yn bosib ac am gydnabod pwysigrwydd mannau gwyrdd i iechyd meddwl.

Lles Staff

Eleni, rydyn ni wedi buddsoddi amser ac adnoddau sylweddol mewn mentrau lles ar gyfer ein staff yng Nghymru, gan gydnabod bod lles ein staff ni'n hanfodol i'n galluogi ni i gefnogi pobl anabl.

Mae aelodau o'n tîm wedi addysgu Reiki rhithwir a sesiynau Hypnotherapi gwirfoddol, i staff a phreswylwyr. Mae adborth yn awgrymu bod y sesiynau hyn wedi bod yn hanfodol pan oedd aelodau o staff yn hunan-ynysu neu nad oedd yn bosib iddynt weld ffrindiau a theulu.

Rydyn ni hefyd wedi cydnabod aelodau o staff pan fyddant wedi cwblhau tasgau heriol neu wedi dod dros rwystrau. Cynhaliwyd cynlluniau cyflogai'r mis, rafflau i staff a chardiau gan aelodau o'r tîm i ddathlu pan gwblhawyd tasgau heriol.

Parhaodd aelodau o staff i gael mynediad at amrywiaeth o fuddion â'r nod o wella eu lles meddwl a chorfforol. Mae'r Crobfa Ysbyty Dydd Sadwrn yn rhoi mynediad i gyflogeion Leonard Cheshire Cymru at ofal iechyd a lles cyflym, dibynadwy o safon os bydd eu hangen arnynt. Dyma ffordd rwydd a fforddiadwy i gyflogeion dalu costau bob dydd gofal iechyd (megis costau deintyddol, optegol a ffisiotherapi) wrth hefyd roi cymorth iddynt gyda materion gofal iechyd mwy difrifol. Mae'r cynllun yn galluogi ein cyflogeion i gyrchu gofal iechyd iddyn nhw eu hunain, eu partneriaid a'u teulu. Mae ein cynllun gostyngiad siopa EXTRA hefyd yn galluogi ein cyflogeion i gael gostyngiad wrth siopa gyda manwerthwyr poblogaidd.

Diolch i Gyllid Adfer CGGC, recriwtion ni wirfoddolwyr sy'n arbenigo mewn lles, ac maent wedi bod yn ased gwerthfawr wrth ddylunio a gweithredu ein strategaeth lles ledled Cymru, wrth hefyd gyflawni cymorth lles i gydweithwyr a staff yn y gwasanaethau. Mae'r strategaeth hon yn cynnwys buddion i gyflogeion a'r cynlluniau a'r rhwydweithiau cymorth mae ganddynt fynediad iddynt sy'n hyrwyddo iechyd a lles. Rydyn ni'n casglu adborth yn rheolaidd gan staff am eu lles, ynghyd ag argymhellion ar sut y gallem ni eu cefnogi'n well.

Rydyn ni hefyd wedi gofyn i staff am yr hyn yr hoffan nhw i ni ei wneud fel sefydliad, gan gydnabod er na allwn ni newid popeth mewn perthynas â thâl, gallem ni werthfawrogi ein staff mewn ffyrdd eraill. Datblygwyd cynlluniau gweithredu ar les yn seiliedig ar adborth staff, gyda nifer o staff yn gwirfoddoli fel hyrwyddwyr lles i gyflawni yn erbyn â'r cynlluniau gweithredu hyn. Mae'r gwaith hwn yn barhaus ac mae staff wedi bod yn rhagorol wrth gamu i fyny a wir eisiau gwneud gwahaniaeth i'w cydweithwyr. Bydd staff yn mynychu cyrsiau cymorth cyntaf iechyd meddwl ar draws ein gwasanaethau i helpu eu cydweithwyr y mae angen cymorth arnynt. Yna, byddwn yn defnyddio 'achrediad Gweithio'n Iach Cymru' i gefnogi gwelliant parhaus wrth ddarparu gweithle iach ar gyfer ein staff.

Cymru â Chymunedau Cydlynus

Cyfrannodd gwirfoddolwyr yng Nghymru ychydig dan

9,000

awr rhwng Ebrill 2020 a Mawrth 2021

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn galluogi i ni aros mewn cysylltiad â chymunedau, gan ddarparu cyfleoedd i unigolion ddysgu sgiliau newydd. Rydyn ni wedi croesawu 128 o wirfoddolwyr newydd eleni, ac maen nhw wedi dod ag amrywiaeth o sgiliau, cefndiroedd ac oedrannau gyda nhw.

Adroddodd ein gwirfoddolwyr eu bod nhw'n teimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymunedau o ganlyniad i'w gwirfoddoli. Mae gwirfoddolwyr wedi cyfrannau eu harbenigedd ym mhob rhan o'n sefydliad, gan gynnwys: polisi, ymgyrchoedd, digwyddiadau, gwasanaethau a chymorth lles staff.

Mae ein tîm gwirfoddoli yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd sy'n gweithio ar sail sgiliau unigolion, ac sy'n datblygu ar sail prosiectau cymunedol. Roedd 25% o'n gwirfoddolwyr eleni yn seiliedig yn y gwasanaethau, ac roedd y 75% arall yn seiliedig mewn timoedd a rhaglenni cymunedol.

Rydyn ni wedi croesawu llawer o wirfoddolwyr o dramor eleni drwy'r cynllun Erasmus (sef prosiect wedi'i gyllido gan yr UE sy'n galluogi gwirfoddolwyr o wledydd gwahanol i brofi gwirfoddoli yn y DU a'r ffordd arall). Eleni, gwnaethom ni groesawu saith unigolyn o dramor, gan gynnwys gwirfoddolwyr o Dwrci, Ffrainc, Sbaen a'r Eidal sydd oll wedi gwirfoddoli ar ein gwasanaethau a'n rhaglenni cymunedol. Bellach, rydyn ni'n peilota rhaglen gymunedol Gwirfoddolwyr Tramor ar gyfer pum gwirfoddolwr arall i gymryd rhan yn ystod y flwyddyn nesaf.

Hoffai'r uwch-dîm rheoli estyn diolch enfawr am holl waith y gwirfoddolwyr dros y flwyddyn ddiwethaf a'r gwaith hynod werthfawr maent wedi'i wneud i gefnogi'r sefydliad. Diolch arbennig i wirfoddolwyr tramor am yr holl waith maent wedi'i ddarparu yn ein gwasanaethau.

> **"Mae byw a gweithio yn Danybryn wedi bod yn brofiad dysgu gwych na fyddaf byth yn ei anghofio. Dwi wedi cwrdd â phobl hyfryd ac wedi cael y cyfle i weithio ar feysydd a phrosiectau gwahanol. Felly, hoffwn i ddweud diolch yn fawr iawn i'n cydlynwyr a thîm cyfan y cartref gofal yn Danybryn sy'n gwneud i ansawdd bywyd pobl anabl fynd ymhellach a'r tu hwnt."**
>
> Fernando, Gwirfoddolwr o Dramor, Danybryn

Stori Maria

Mae Maria yn wirfoddolwr o dramor yn ein gwasanaeth yn Llanhennock, Casnewydd. Mae hi'n dod o Sbaen a dechreuodd hi ei lleoliad 12 mis o hyd gyda ni'n ddiweddar. Ei phrif rôl yw fel rhan o'r Tîm Gweithgareddau. Mae'r rôl amrywiol hon yn cynnwys cymorth dyddiol, crefftau, pobi, gweithgareddau hamdden, gemau, mynd ar deithiau, siopa a mwy.

Mae gan Maria gefndir ym maes seicoleg a niwroseicoleg ac roedd yn astudio ar gyfer ei gradd Meistr pan ddechreuodd chwilio am y cam nesaf yn y broses o ddatblygu ei sgiliau proffesiynol a phersonol. Arweiniodd ei hymchwil hi at raglen gwirfoddolwyr o dramor Leonard Cheshire.

Daeth hi â'i sgiliau a'i phrofiadau niferus gyda hi i gefnogi ein preswylwyr.

Mae hi wrth ei bodd gyda'r cyfle i "roi cynnig ar bethau newydd, archwilio ffyrdd eraill o fyw, gweithio mewn gwlad arall gydag iaith a diwylliant gwahanol." Mae'n gwella ei sgiliau iaith Saesneg (sydd eisoes yn wych) bob dydd.

Mae Maria yn cydweithio ar ein rhaglen Can Do, a thrwy hyn, mae hi wedi cymryd rhan mewn sesiynau cerddoriaeth gyda'n cyfranogwyr ifanc, yn eu cefnogi ac yn cymryd lluniau ohonynt. Mae gwaith fideo a ffotograffiaeth yn ddiddordebau mae Maria yn frwdfrydig iawn amdanynt, sy'n cael eu harddangos yn ei fideo am waith ein gwirfoddolwyr o dramor yng Nghymru.

Cyn hir, bydd Maria yn dechrau sesiynau un i un gyda rhai o'r preswylwyr, gan gynnal gweithgareddau ar gyfer y cof ac ysgogiad gwybyddol, a chan ei galluogi hi i ymarfer ei sgiliau fel seicolegydd a niwroseicolegydd, a chefnogi preswylwyr a fyddai'n elwa o weithgareddau o'r fath.

Mae Maria yn teimlo ei bod hi wedi derbyn cefnogaeth dda, ac os bydd problemau'n codi, mae bob amser rhywun yno i helpu. Er bod gweithio gyda phobl anabl yn barhad o waith, astudiaethau a diddordeb blaenorol Maria yn y maes, mae hi wedi datblygu dealltwriaeth newydd a gwerthfawr yn ystod ei hamser gyda ni. Mae hi'n dweud: "pan rydych chi'n rhan o'r gymuned, rydych chi'n dechrau dod yn ymwybodol o'r gwelliannau y mae eu hangen o hyd na fyddech chi wedi sylwi arnynt o'r blaen o bosib."

Roedd amser Maria gyda Leonard Cheshire hefyd wedi'i hannog hi i "wneud pethau'n araf a mwynhau'r pethau bach, sef y pethau pwysig", a hefyd "i barchu a bod yn fwy meddwl agored, gan rannu safbwyntiau gwahanol ond hefyd bob amser ceisio deall ein gilydd."

Erbyn hyn, mae'n edrych ymlaen at rannu ei phrofiad gyda'r gwirfoddolwyr o dramor newydd a fydd yn ymuno â ni, ac mae wedi gwirfoddoli i weithio fel mentor. Pan ofynnwyd iddi am ei hoff beth am y rôl, dywedodd:

"Yr amser gyda'r preswylwyr, cysylltu â nhw, dysgu am ei bywydau a'u cefnogi, bob amser. Dyna'r peth gorau. Dwi'n falch ac yn ddiolchgar iawn fy mod i wedi cael y profiad hwnnw."

Panel Cynhwysiant Anabledd

Yn wreiddiol, daeth y Panel Cynhwysiant Anabledd o'n rhaglen My Voice, My Choice yn 2019. Mae'r grŵp hwn – sy'n annibynnol o Leonard Cheshire Cymru – yn cynnwys bobl ac ymgyrchwyr anabl, gyda nod craidd o wella hygyrchedd yn eu hardal leol nhw. Lleolir y panel yn Abertawe, ac mae Leonard Cheshire Cymru yn ei gynorthwyo gyda darpariaeth lle cyfarfod, arbenigedd a'n llwyfan fel elusen anabledd i hwyluso ei weledigaethau ymgyrchu annibynnol.

Mae eleni wedi bod yn heriol i'r panel, gan nad yw hi wedi bod yn bosib i'w aelodau gwrdd wyneb yn wyneb oherwydd bod sawl aelod o'r grŵp yn hunan-ynysu. Er gwaethaf hyn, mae'r panel wedi strategeiddio, cynllunio ac atgyfnerthu eu rolau fel grŵp. Mae Kat Watkins wedi cael ei hethol fel Cadeirydd, a chytunwyd ar gôd ymarfer swyddogol a gweithdrefn gwyno.

Mae'r panel wedi cyfrannu at ymatebion ymgynghoriad Leonard Cheshire ar amrywiaeth eang o bynciau, gan gynnwys newid lleoedd, gofal cymdeithasol a hygyrchedd a thrafnidiaeth.

Yn dilyn ymgynghoriad sylweddol â phobl anabl eraill sy'n byw yn Abertawe, mae'r grŵp wedi bod yn benderfynol mai amcan ei hymgyrch gyntaf fydd Mynediad i'r Traeth, gan fynd i'r afael â diffyg mynediad ar hyd yr arfordir, yn enwedig i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn. Gan ddefnyddio eu profiad bywyd eu hunain, a'r arfau ymgyrchu a'r arbenigedd a ddarparwyd gan Leonard Cheshire, cynhaliodd y panel sesiwn galw heibio eleni i aelodau o'r cyhoedd i ymgysylltu â'r grŵp a rhannu eu straeon. Ar hyn o bryd, mae'r panel yn gweithio ar gynhyrchu ffilm fer â'r nod o ddangos y diffyg mynediad a'r effaith mae hyn yn ei chael ar bobl anabl yn Abertawe.

"Mae'r Panel Cynhwysiant Anabledd yn rhoi ymdeimlad o berthyn i mi, ynghyd â'r hyder y bydd mynediad yn fy ardal leol yn gwella i bobl anabl. Mae'n codi calon i wybod nad ydych chi ar eich pen eich hun: Mae gan i bobl ar y panel gyda mi sydd hefyd yn brwydro dros yr un achos, ac rydyn ni'n cefnogi ein gilydd ar hyd y ffordd.

Fi oedd un o aelodau cyntaf y panel, ac mae'n fraint fawr i weld yr hyn mae wedi datblygu i fod. Dw i'n teimlo'n falch i fod yn rhan ohono, yn enwedig nawr y bydd My Voice, My Choice yn parhau ac yn cyrraedd rhagor o rannau o Gymru.

Yn y dyfodol, rwy'n gobeithio y gallwn ni ddefnyddio ein profiadau i addysgu eraill mewn perthynas â'r problemau sy'n effeithio ar bobl anabl bob dydd. Gall yr effaith rydyn ni'n ei chael ar ein cymuned fel llais torfol fod yn enfawr. Hoffwn i weld ein panel yn troi'n fodel ac yn arweiniad i grwpiau newydd dan arweiniad dinasyddion ledled Cymru i roi newid go iawn ar waith yn eu cymunedau."

Lee Ellery, Dirprwy Gadeirydd y Panel Cynhwysiant Anabledd

Stori Kat

Mae Kat yn byw yn Abertawe ac mae hi wedi bod yn rhan o ymgyrchu ers iddi fod yn ifanc. Ar hyn o bryd, mae'n astudio i ennill ei gradd Meistr ym maes Datblygu a Hawliau Dynol.

Yn fuan ar ôl ymuno â'r Panel Cynhwysiant Anabledd, gofynnodd aelodau eraill o'r panel i Kat a fyddai hi'n cymryd y rôl o gadeirydd, gan gofio ei phrofiad blaenorol o ymgyrchu yn Abertawe. Mae Kat hefyd wedi bod yn rhan o waith ymgyrchu Leonard Cheshire mewn ffyrdd eraill. Siaradodd am ei phrofiad o oresgyn rhwystrau mae pobl anabl yn eu hwynebu yng Nghymru yng nghynhadledd y Blaid Lafur, gan gadeirio panel 'Question Time' fel rhan o'n cyfres trafod Gofynion Maniffesto.

Mae hyder Kat wedi cynyddu gyda phob un o'r cyfleoedd hyn. Pan gynigwyd cyfle iddi gyfweld â Ruth Owen OBE, a Phrif Swyddog Gweithredol Leonard Cheshire, neidiodd ar y cyfle. Yn ogystal, enillodd hi'r wobr Y Cyfarwyddwr yn ein Gwobrau Gwirfoddolwyr yn 2021. Dyma oedd ei thro cyntaf yn ennill gwobr gwirfoddoli ac roedd hi'n hynod falch.

Thema drwy gyfranogiad Kat gyda ni yw herio ei hun i gamu'r tu hwnt i'r hyn sy'n gyffyrddus iddi. Mae Kat yn dweud ei bod hi ychydig yn swil, er na fyddai rhai pobl yn meddwl hynny. Mae hi'n dweud bod yr hyn mae wedi'i wneud gyda ni ac i ni wedi ei gwthio hi i wneud llawer yn fwy, a sylweddoli bod llawer mwy o allu ganddi i wneud y pethau hyn nag yr oedd hi'n gwybod.

Yn ddiweddar, gwnaeth Kat gyflwyno cais ar gyfer rôl gydag Anabledd Cymru fel ei Gydlynydd Cronfa DPO. Roedd yn llwyddiannus yn y broses hon ac mae hi newydd gychwyn ei rôl gyda'r sefydliad hwn. Priodolodd ei llwyddiant i'r gwaith gyda Leonard Cheshire a'r panel, a wnaeth ei gwthio y tu hwnt i'r hyn yr oedd yn gyffyrddus iddi a gwneud iddi sylweddoli bod ganddi'r gallu i gyflawni mwy.

Sganiwch y côd QR i wylio cyfweliad Kat â Ruth Owen OBE.

Together as One

Mae Together As One yn cael ei gyflwyno ledled Cymru, ac mae wedi'i ariannu gan gronfa Arloesi i Arbed Llywodraeth Cymru. Dyma brosiect arloesol sy'n chwyldroi'r ffordd mae gofal cymdeithasol yn cael ei gyflwyno, gan alluogi Awdurdodau Lleol i greu ffyrdd mwy effeithiol o weithio a chyflawni'r 41% o oriau cymdeithasol heb eu bodloni yng Nghymru.

Ar ddechrau'r pandemig, gwnaethom ni ailgynllunio ein gweithgareddau Together As One er mwyn eu cynnal yn rhithwir. Cynlluniodd y tîm gasgliad o sesiynau ar-lein mewn partneriaeth â darparwyr gweithgareddau. Dangosodd adborth gan sefydliadau partner y buddion y gall cyflwyno'n ddigidol eu cynnig i gynhwysiant a hygyrchedd sesiynau. Yn benodol, gallai sesiynau a fyddai dim ond ar agor i ardal leol o'r blaen nawr gael eu cynnig ledled Cymru, heb faint cyfranogiad penodol.

Mae cyd-gynhyrchiad yn hanfodol i gyflwyno Together As One. Mae ein cydlynwyr yng ngogledd a de Cymru yn ymrwymo amser i gwrdd ac ymgysylltu â sefydliadau newydd a chynyddu ymwybyddiaeth am sut y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol. Mae dau sefydliad arall wedi gofyn i ni i addasu ein we-offeryn pwrpasol ar gyfer eu defnyddwyr eu hunain. Bellach, mae ganddynt fersiwn wedi'i phersonoli o'r we-offeryn i rannu eu gweithgareddau'n rhithwir.

Wrth i gyfyngiadau leddfu, mae Together As One yn cynllunio i gyflwyno gweithgareddau wyneb yn wyneb i'w gynnal ochr yn ochr â'r ddarpariaeth rithwir bresennol. Mae'r rhaglen hefyd wedi sefydlu partneriaeth â Mencap Môn i gynnal sesiynau rhagflas ar feicio, sy'n helpu pobl anabl i fod yn actif.

Stori Dan

Cymerodd Dan ran yn y prosiect Together As One yn ystod y cyfnod clo. Gyda chymorth ein Cydlynydd Together As One, datblygodd animeiddiad sy'n esbonio ei brofiad a'i stori o sut y gwnaeth ymdopi yn ystod yr adeg hon.

Gwyliwch Stori Dan drwy sganio'n côd QR.

Cymru â Chymunedau Bywiog

Mae diwylliant ac iaith Cymru yn hanfodol i'n gwaith. Mae ein tîm yn dathlu diwylliant ac yn achub ar y cyfle i ddefnyddio'r Gymraeg ble bynnag y bo modd. Rydyn ni'n hyrwyddo'r defnydd o Gymraeg yn ein digwyddiadau, yn ein gohebiaeth â phobl allweddol sy'n gwneud penderfyniadau ac yn ein cyhoeddiadau.

Digwyddiadau a Chodi Arian

Mae eleni wedi bod yn heriol i ni fel sefydliad a'r cymunedau rydyn ni'n eu cefnogi. Mae llawer o'n digwyddiadau a'n gwaith codi arian wedi gorfod addasu i gyd-fynd â ffyrdd newydd o weithio a rhyngweithio â'r byd.

Eleni, derbynion ni

£1.2 miliwn

gan ein cyllidwyr i gefnogi a chyfoethogi ein prosiectau, ein mentrau a'n gwasanaethau ledled Cymru.

Strictly Cymru

Mae Strictly Cymru yn rhaglen ddawns gynhwysol sy'n galluogi pobl anabl ledled Cymru gymryd rhan mewn dawns. Cynhelir rhagbrofion drwy'r wlad dan arweiniad hyfforddwyr dawns arbenigol a phroffesiynol. Caiff genre ei addysgu i gyfranogwyr sy'n gallu ei addasu i gyd-fynd â'u greddf a'u gallu nhw. Cynhelir y prosiect calonogol hwn o flwyddyn i flwyddyn ac mae wedi rhoi'r cyfle i bobl anabl roi cynnig ar rywbeth newydd, magu hyder a chynyddu eu lles.

Cystadlodd cyfranogwyr ledled Cymru, a dewiswyd pobl i fynd i'r rownd derfynol o bob un o'r chwe rhagbrawf. Cymerodd 230 o gyfranogwyr ran yn y prosiect, gan ddysgu i ddawnsio a gwella eu lles o ganlyniad.

Darparwyd hyfforddiant pwrpasol yn rhithwir gan ein hyfforddwyr dawns cynhwysol, gan alluogi cyfranogwyr i gymryd rhan, waeth ym mha ardal o Gymru maent yn byw.

Cafodd y rownd derfynol ei ffrydio'n fyw ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol, gan arddangos gwaith ein terfynwyr dawnus. Cyrhaeddodd cyfanswm o 13 o actau yn cynnwys 28 o bobl anabl o bob oedran rownd derfynol y prosiect.

Soniodd cyfranogwyr y prosiect am sut mae dysgu sut i ddawnsio wedi gwella eu lles yn sylweddol. Dywedodd llawer ohonyn nhw mai hon oedd eu unig ffurf o ymarfer corff yn ystod y pandemig, ac i rai, dyma eu hunig gyfle i siarad â phobl yn rheolaidd yn ystod y cyfnodau clo. Mae agor dawns i bawb, waeth beth fo'u hoedran, eu gallu a'u profiad yn dod â'n cymunedau Cymreig yn agosach.

690 awr o ddarpariaeth dawns yn rhanbarthol, gan gynnwys gweithio gyda **7,982** o bobl ledled Cymru i danio angerdd am ddawns sy'n gynhwysol

Stori Inga

Inga, yn 6 mlwydd oed, oedd y cystadleuydd ieuengaf yn Strictly Cymru eleni, ac aeth hithau â phob aelod o'r gynulleidfa gyda hi ar daith i Arendelle gyda'i dawns wedi'i hysbrydoli gan Frozen. Syfrdanodd gyda dawns a oedd yn llawn egni, gwenu a throelli, a hi oedd ein henillydd cyffredinol yn y categori cadeiriau olwyn.

Mae gan Inga gyflwr prin o'r enw Atroffi Cyhyrol y Cefn sy'n effeithio ar ei symudedd a'i thwf. Ers dechrau dawnsio, mae ei chryfder a'i hyder wedi cynyddu o naid i naid. Pan ddechreuodd hi am y tro cyntaf, roedd hi'n cael anhawster yn troi oherwydd nad oedd ganddi'r cryfder yn ei breichiau. Fodd bynnag, roedd hi'n benderfynol o'i wneud ac roedd yn falch i'w gyflawni o'r diwedd yn ei hail sesiwn ar-lein. Erbyn adeg y rownd derfynol, roedd hi'n troi fel dawnswraig broffesiynol!

Mae Inga wedi bod wrth ei bodd yn cymryd rhan mewn Strictly eleni – dywedodd wrthym fod dawnsio yn gwneud iddi deimlo'n hapus, ac mae hi wrth ei bodd yn dysgu symudiadau newydd. Mae ei thad yn ei chanfod yn aml yn ei hystafell yn dawnsio, ac yn rhoi cynnig ar ddawnsiau gwahanol. Erbyn hyn, mae Inga'n dawnsio'n ddi-baid ac mae'n bwriadu parhau i ddawnsio yn ei hysgol ddawns leol. Mae ei hyder wedi cynyddu i'r fath raddau, mae hi hyd yn oed wedi rhoi cynnig ar ychydig o symudiadau y tu allan i'w chadair. Dywedodd Lou, ein rheolwr prosiect ar gyfer darpariaeth ddawns: "Mae hi bellach yn gallu dal ei chydbwysedd wrth eistedd. Mae ei hyder yn gorlifo, pan nad oedd ganddi hyder o'r blaen... Heb brofiad Strictly Cymru, ni fyddem ni wedi cyrraedd y cam hwn."

Dywedodd Paula Moulton, beirniad Strictly Cymru a dawnswraig cadair olwyn broffesiynol yn Nhîm Para-ddawnsio Prydain Fawr: "Mae ei gallu i ddawnsio'n rhagorol." Ni allai chredu bod Inga wedi gallu meistroli troi gydag un fraich yn chwech oed yn unig.

Mae teulu Inga oll yn falch iawn o'r hyn mae hi wedi'i gyflawni. Dywedodd ei dad wrthym ni: "Mae'n wych. Pan ddechreuodd y pandemig, roeddem ni'n credu y byddai'r rhaid rhoi stop i Strictly Cymru. Roedd gennym ni ddisgwyliadau mor fawr: roeddem ni wedi gweld bod Inga wedi darganfod ei hangerdd o'r diwedd. Diolch i wneud y gwersi ar-lein, roedd popeth yn bosib. Galla i ddim ond â dychmygu pa mor bwysig oedd hi i gystadleuwyr eraill gyda'r cymhelliant i gadw ymlaen i ddawnsio a'r ymdeimlad hwnnw o fod yn rhan o gymuned. Mae Inga yn hapus iawn."

Her Cymru

Gyda'ch help chi, codon ni £18,500 i gysylltu pobl anabl â'u hanwylion

Cydlynwyd Her Cymru gyda'r nod o godi cyllid i brynu technoleg ddigidol er mwyn lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd i bobl anabl yng Nghymru. Fe'i datblygwyd yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol, pan roedd llawer o'n digwyddiadau codi arian mawr mewn perygl o gael eu canslo oherwydd eu dibyniaeth ar gysylltiad wyneb yn wyneb.

Cefnogodd mwy na 750 o roddwyr yr her. Defnyddiwyd yr arian a godwyd i brynu technoleg a helpodd preswylwyr yn ein gwasanaethau i gysylltu â'u hanwylion, a'r amgylcheddau o'u cwmpas, gan eu helpu i fynd i'r afael â theimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd.

Sganiwch y côd QR i wylio un o'n preswylwyr yn defnyddio'r EyeGaze yn Danybryn!

Cymru Gyfrifol yn Fyd-eang

Canlyniadau Cenedlaethol

Yn ein gwaith ehangach, rydyn ni'n dangos ymrwymiad i wydnwch, lles ac economïau byd-eang. Rydyn ni'n sicrhau bod unrhyw sefydliadau rydyn ni'n gweithio gyda nhw yn bodloni ein safonau ar gyfer effaith amgylcheddol, cyfrifoldeb cymdeithasol ac arferion gweithio teg.

Drwy wneud hyn, rydyn ni'n gobeithio annog mwy o sefydliadau i fod yn ymwybodol o arferion y busnesau maent yn eu cefnogi, yn lleol ac yn rhyngwladol.

Rydyn ni'n cynnig cymorth hyfforddiant ac ymgynghoriaeth i fusnesau yng Nghymru ar ymwybyddiaeth o anabledd er mwyn iddynt ddod yn gyflogwyr hyderus o ran anabledd mwy cynhwysol.

Rydyn ni bob amser am sicrhau bod unrhyw benderfyniadau a wnawn yng Nghymru hefyd yn fuddiol i waith ehangach yn y DU yn ogystal â'r tu hwnt.

Rydyn ni'n dangos ein hymrwymiad i les y bobl rydyn ni'n eu cefnogi yn ddyddiol drwy ein holl raglenni a gwasanaethau cymorth. Mae gan y bobl anabl rydyn ni'n eu cefnogi lais drwy bob cangen ar ein gwaith yng Nghymru.

Yn 2019, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol i bobl y mae angen gofal a chymorth arnynt a gofalwyr y mae eu hangen cymorth arnynt. Mae'r canlyniadau hyn yn gosod meincnod ar gyfer yr holl ddarpariaeth gwasanaethau gofal cymdeithasol a chymorth yng Nghymru yn y dyfodol.

Rydyn ni'n ymrwymedig i sicrhau'r canlyniadau gorau ar gyfer y bobl rydyn ni'n eu cefnogi a chasglu tystiolaeth ystyrlon o hyn er mwyn ei rhannu gyda'n rhwydweithiau, ein cefnogwyr a Llywodraeth Cymru.

Can Do

Mae Can Do yn casglu adborth gan gyfranogwyr yng Nghymru ar eu cynnydd tuag at eu nodau personol a chanlyniadau cenedlaethol. Isod, ceir y canlyniadau cenedlaethol y mae Can Do yn cyflawni ar eu sail:

Dangosydd Canlyniadau Cenedlaethol	Canlyniadau Rhaglen
Rwy'n siarad amdanaf i fy hun ac yn cyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar fy mywyd neu mae gen i rywun sy'n gallu ei wneud ar fy rhan.	Adroddodd 446 o bobl am gynnydd mewn hunanhyder.
Gallaf ddysgu a datblygu i'm potensial llawn.	Mae 378 wedi datblygu sgiliau byw'n annibynnol. Dywedodd 349 o bobl eu bod nhw wedi dysgu sgiliau arwain.
Rwy'n cyfrannu tuag at fy mywyd cymdeithasol a gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda nhw.	Adroddodd 390 o bobl eu bod nhw wedi dod yn gyfaill ac wedi meithrin perthnasoedd â phobl eraill.
Rwy'n teimlo bod y gymdeithas yn fy ngwerthfawrogi.	Adroddodd 446 o bobl am ymwybyddiaeth uwch o anabledd yn eu cymunedau.
Rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymuned.	Mae 406 o bobl yn fwy hyderus yn cymryd rhan mewn gweithgareddau yn eu cymunedau lleol.

Strictly Cymru

Strictly Cymru yw unig gystadleuaeth ddawns gynhwysol Cymru.

Dangosydd Canlyniadau Cenedlaethol	Canlyniadau Rhaglen
Rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymuned.	Staff, cyfranogwyr a gweithwyr cefnogi wedi'u huwchsgilio. Oriau gwirfoddolwyr a chefnogwyr: 638 Cysylltiad uwch â'r gymuned drwy ddulliau rhithwir.
Rwyf yn iach ac yn actif ac yn gwneud y pethau i'm cadw'n iach.	Iechyd a lles gwell preswylwyr a gymerodd ran.
Gallaf ddysgu a datblygu i'm potensial llawn.	Dealltwriaeth well o dechnoleg ymhlith staff a phreswylwyr. Wedi ennill sgiliau newydd a hyder.
Rwy'n cyfrannu tuag at fy mywyd cymdeithasol a gallaf fod gyda'r bobl rwy'n dewis bod gyda nhw.	Dywedodd cyfranogwyr eu bod nhw'n mynd i fwy o weithgareddau yn y gymuned nawr.

Together As One

Mae Together As One yn wefan gyda system archebu i unigolion sy'n derbyn taliadau uniongyrchol sy'n cysylltu pobl anabl ag amrywiaeth o weithgareddau yng Nghymru, cyfleoedd i ddysgu sgiliau newydd ac yn eu cysylltu â chymorth yn eu hardal leol.

Dangosydd Canlyniadau Cenedlaethol	Canlyniadau Rhaglen
Rwyf yn gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael i mi ac yn eu defnyddio i wella fy lles.	Mae cyfranogwyr y rhaglen yn adrodd am ddealltwriaeth well o'r cymorth sydd ar gael a sut i'w gyrchu.
Rwyf yn cael fy nhrin gydag urddas a pharch ac yn trin eraill yn yr un ffordd. Rwy'n siarad amdanaf i fy hun ac yn cyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar fy mywyd neu mae gen i rywun sy'n gallu ei wneud ar fy rhan.	Mae darpariaeth rhaglenni yn canolbwyntio ar rymuso unigolion i ddewis y gofal a'r cymorth maent yn eu derbyn. Mae unigolion wedi dweud bod ganddynt fwy o annibyniaeth wrth dderbyn taliadau uniongyrchol.
Rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymuned.	Mae gan unigolion fwy o hyder wrth gyrchu gweithgareddau yn eu cymuned.
Rwyf yn iach ac yn actif ac yn gwneud y pethau i'm cadw'n iach.	Mae unigolion yn teimlo'n fwy brwdfrydig am gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n digwydd yn eu hardal leol.

Changing Futures

Mae Changing Futures yn grymuso pobl 18+ sydd â chyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio ac nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant yn Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr na Chastell-nedd Port Talbot.

Dangosydd Canlyniadau Cenedlaethol	Canlyniadau Rhaglen
Rwy'n cael cefnogaeth i weithio.	Hyfforddiant cyflogaeth a lleoliadau pwrpasol sy'n arwain cyfranogwyr.
Gallaf ddysgu a datblygu i'm potensial llawn.	Rhaglen wedi'i theilwra i nodau ac amcanion unigolion.
Mae fy amgylchiadau unigol yn cael eu hystyried.	Mae cyfranogwyr yn derbyn hyfforddiant cyflogaeth wedi'i deilwra i'w hanghenion.
Rwy'n cymryd rhan ac yn cyfrannu at fy nghymdeithas.	Mae llawer yn mynd ymlaen i gwblhau gwirfoddoli neu hyfforddiant pellach yn y gymuned.

Casgliad gan Gyfarwyddwr Cymru

Rwyf wrth fy modd i gloi ein hail adroddiad effaith sy'n benodol i Gymru, sydd unwaith eto yn amlygu'r gwaith helaeth rydyn ni'n ei wneud yng Nghymru i alluogi i bobl fyw, dysgu a gweithio mor annibynnol ag y maent yn ei ddymuno.

Rwyf yn hynod ddiolchgar i'n staff ar draws Cymru ac i'n gwirfoddolwyr gwych, a hoffwn ddiolch i bob un ohonynt am eu hymdrechion dros y flwyddyn ddiwethaf. Chi sy'n ein gwneud ni'n sefydliad i ymfalchïo ynddo.

Er gwaethaf heriau'r pandemig, mae ein cyrhaeddiad a'n dylanwad wedi parhau i ehangu, diolch i'n hymdrechion arloesol wrth addasu'r ffordd rydyn ni'n gweithio ar ran pobl anabl.

Y gwaith hwn sy'n fy nghadw i'n obeithiol am y dyfodol, gan wybod pa heriau bynnag sydd wedi ein hwynebu, bydd cymunedgarwch anorchfygol ein staff a'n gwirfoddolwyr yn ein galluogi ni i barhau i wireddu newid cymdeithasol ystyrlon.

Rydyn ni'n angerddol am ein gwaith, a dylem ni fod yn falch o'r angerdd hwn. Y tu ôl i niferoedd yr ystadegau amrywiol a restrwyd yn yr adroddiad hwn, mae bywydau unigolion sydd wedi'u cyfoethogi a'u newid er gwell. Gyda'n gilydd rydyn ni'n gwneud gwahaniaeth.

Glyn Meredith, Cyfarwyddwr Cymru

Am gymryd rhan?

Cysylltwch â'n swyddog polisi ac ymgyrchoedd, Thomas Pinder

Thomas.Pinder@leonardcheshire.org

@LeonardCheshireWales
@LCCymru
leonardcheshire.org

Mae Leonard Cheshire Disability yn elusen gofrestredig rhif: 218186 (Cymru a Lloegr) a rhif: SC005117 (Yr Alban), a chwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr rhif: 552847. Rhif TAW: 899 3223 75. Swyddfa gofrestredig: 66 South Lambeth Road, Llundain SW8 1RL.

Leonard Cheshire Cymru