CYLCHLYTHYR
Vale Standard

Gwanwyn 2024

Yn llawn gwybodaeth, cymorth a chyngor!

NEWYDD

- Cael y diweddaraf am newyddion cymunedol
- Sut beth yw bod yn wirfoddolwrr
- Datblygiadau Newydd

Vale Homes
Safe in our hands
Cartrefi'r Fro
Diogel yn ein dwylo

VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /This document is available in English

Croeso

i rifyn mis Gwanwyn ein cylchlythyr

Gobeithiwn y bydd rhifyn yr haf yn ddefnyddiol i chi. Rydym wedi cael adborth gwych ac rydym yn gobeithio adeiladu ar hyn yn rhifynnau'r dyfodol.

Rydym yn awyddus iawn i wrando ar eich syniadau ar gyfer eitemau yn y dyfodol yr hoffech ddarllen amdanynt. Mynegwch eich barn a chysylltwch drwy e-bostio get-involved@valeofglamorgan.gov.uk Dyma eich cylchlythyr, ac rydym am sicrhau ein bod yn rhoi gwybodaeth i chi sy'n bwysig i chi.

Rydym wedi bod yn brysur yn dechrau cyflwyno ein system **TG GWASANAETHAU TAI AC ADEILADU INTEGREDIG NEWYDD.** I chi, bydd hyn yn golygu y bydd gennym, ymhlith pethau eraill, borth tenantiaid newydd a fydd yn gwneud adrodd am bethau i'w hatgyweirio, gwneud taliadau a gwirio balansau rhent yn llawer haws. Byddwn yn chwilio am gynorthwywyr bodlon i brofi'r system cyn ei chyflwyno'n llawn yn ystod yr haf. A hoffech chi fod yn un o'n cynorthwywyr? Os felly, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r un cyfeiriad e-bost ag uchod.

RYDYM YN YMWYBODOL IAWN BOD Y PWYSAU COSTAU BYW YN PARHAU I ACHOSI CALEDI I LAWER OHONOCH.

Ewch i'r dudalen costau byw ar ein gwefan https://bit.ly/vhcols Yn ogystal â hyn, rydym wedi recriwtio rhai aelodau ychwanegol i'r tîm i ddarparu cymorth a chefnogaeth gyda phethau fel cyllidebu a chyngor ariannol. **Rydyn ni yma i helpu, felly os ydych chi'n poeni neu angen unrhyw gyngor, cysylltwch â'r Tîm Cyngor Ariannol ar 01446 709 / 588 / 146 / 312.** Yn y cylchlythyr hwn rydym hefyd yn cynnwys erthygl am fenthycwyr arian didrwydded, trwoch at *dudalen 18* i gael gwybod pa help sydd wrth law!

MAE EIN TÎM DATBLYGU CYMUNEDOL wedi bod yn brysur eleni, gan gynnal nifer o wasanaethau allgymorth o hyfforddiant digidol a chyngor ar gyflogaeth i wirfoddoli, ac enwi ond ychydig rai. Mae ein gwasanaeth gwirfoddoli **"Gwerth yn y Fro"** wedi dathlu ei ben-blwydd cyntaf, gan ddarparu cyfleoedd gwirfoddoli i 187 o breswylwyr. Os oes gennych unrhyw amser sbâr a hoffech chi rhoi rhywbeth yn ôl i'ch cymuned neu ddysgu rhywbeth newydd, mae gennym nifer o brosiectau a allai elwa o'ch help a'ch gwobrwyo - *trowch at dudalen 2* . Ac yn olaf, diolch yn fawr iawn i holl aelodau'r Gweithgor sy'n parhau i weithio ar eich rhan i wella ein gwasanaethau a rhoi adborth gwerthfawr i mi a'm staff. Roeddwn i, ynghyd â'r Aelod Cabinet dros Dai a Chyfranogiad Tenantiaid, y Cynghorydd Sandra Perkes, yn falch iawn o lansio'r Compact Tenantiaid ym mis Rhagfyr. Y Compact Tenantiaid yw ein haddewid i chi fel ein Deiliaid Contract o ran sut byddwn yn ymrwymo i'ch cynnwys a gwrando arnoch. Mae'r Compact hwn yn fersiwn fer hawdd ei darllen o'r Strategaeth Cyfranogiad Tenantiaid a Lesddeiliaid a gymeradwywyd gan y Cabinet y llynedd - rydym yn cydnabod nad yw pawb eisiau darllen strategaeth. Ewch i https://bit.ly/vhginv am ragor o wybodaeth

Yr unig beth sydd ar ôl i mi ei wneud yw dymuno blwyddyn wych i chi i gyd yn 2024 ac rwy'n edrych ymlaen at barhau i weithio gyda chi.

Mike Ingram, Pennaeth Tai

Gwerth yn y Fro
Value in the Vale

Dyma'n Blwyddyn Gyntaf Gwerth yn y Fro

Ers ei lansio ym mis Hydref 2022, mae'r prosiect wedi tyfu o nerth i nerth.

Beth yw'r prosiect Gwerth yn y Fro

Mae'n brosiect sy'n eich galluogi i wirfoddoli yn eich cymuned leol ac ennill gwobrau

Pa wobrau y gallaf eu cael?

Unrhyw beth o goffi am ddim mewn siop goffi leol - neu olchi ceir am ddim neu arian oddi ar bryd o fwyd a llawer, llawer mwy.

Dyma rywfaint o'r hyn rydyn ni wedi bod yn ei wneud:

Yn ystod ein blwyddyn gyntaf, rydym wedi gweithio gyda **30 o sefydliadau,** gan gynnig cefnogaeth iddynt wrth recriwtio gwirfoddolwyr yn ogystal â gwobrwyo llawer o'u gwirfoddolwyr am eu hamser. Mae **19 busnes** o fewn y Fro wedi rhoi gwobrwyon caredig i wirfoddolwyr eu hadbrynu mewn gwahanol leoliadau gyda chyfanswm o **26 o wobrau gwahanol ar gael,** o goffi am ddim i gynhyrchion harddwch, golchi ceir a saethyddiaeth.

Rydym yn rhedeg dau **Ymgyrch Rhoi Rhodd** sydd wedi gweld trigolion Hostel Tŷ Iolo ac Elusen LIFE yn derbyn coffi, prydau bwyd a gweithgareddau teuluol am ddim sydd wedi mynd gryn ffordd i helpu tuag at yr argyfwng costau byw. Gan weithio'n agos gyda Dysgu Oedolion yn y Gymuned, rydym wedi darparu 6 cwrs hyfforddi achrededig am ddim i 22 o ddysgwyr gyda phob un ohonynt wedi cyflawni Lefel 1 Agored mewn Cyflwyniad i Wirfoddoli.
Mae hi wedi bod yn flwyddyn brysur, ond yn bleser cael cefnogi cymaint o wirfoddolwyr yn y Fro.

Ble gallaf ddod o hyd i fwy o wybodaeth am y Prosiect Gwerth yn y Fro?

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gwirfoddoli ac ennill gwobrau, cysylltwch â:

lyoung@bromorgannwg.gov.uk
07522 710 254 Neu ewch i:
www.valueinthevale.com

CYNNWYS

Pwy yw Pwy?	4
Rôl y SCT	5
Sut i Gwyno	6
SQAs - pwy ydyn nhw?	7
Cyfweliad gyda Gina	8
Ail-lansio Fforwm	10
Datblygiadau Tai Newydd	11
Picnic Mawr Crawshay	12
Gardd Pawb	14
Bro sy'n Dda i Bobl Hŷn	15
Profiad Gwirfoddolwr	16
Benthycwyr Arian Didrwydded	18
Cystadlaethau	18-19

Sut hoffech chi dderbyn y cylchlythyr yn y dyfodol?
• Saesneg yn unig • Cymraeg a Saesneg NEU • Cymraeg yn unig
• Drwy'r post neu drwy e-bost

Rhowch eich cyfeiriad e-bost ac e-bostiwch eich dewis i:
get-involved@valeofglamorgan.gov.uk
Neu ffoniwch ni ar 07523 300308

Anwedd a Llwydni

Mae lleithder yn yr awyr drwy'r amser, hyd yn oed pan na allwch ei weld. Chwiliwch amdano mewn corneli, ar ffenestri neu'n agos atyn nhw, y tu ôl neu'r tu mewn i ddodrefn, cypyrddau ac unrhyw beth a allai fod yn gorffwys neu'n hongian ar waliau fel lluniau. Yn aml mae'n ffurfio ar waliau a/neu mewn mannau heb eu cynhesu.

Yn ystod ein trefn ddyddiol gallwn ychwanegu mwy nag 11 litr (20 peint) o leithder i aer ein cartrefi, daw hyn o'r canlynol: Tân agored gan gynnwys gwresogyddion fflam nwy, ymolchi/cael cawod, defnyddio peiriannau golchi, sychwyr dillad a pheiriannau golchi llestri, coginio ac anadlu. Ar gyfartaledd mae 9 peint o leithder yn cael ei gynhyrchu trwy sychu eich dillad yn y tŷ.

Gall lleithder ddod hefyd o'r canlynol:

Lleithder codi, teils to neu lechi wedi eu difrodi, cwteri wedi'u blocio, gwastraff sy'n gollwng neu bibellau sy'n gorlifo.

Sut i osgoi anwedd:

Cynhyrchwch lai o leithder drwy orchuddio sosbenni a pheidiwch â gadael tegellau yn berwi, awyrwch i gael gwared ar leithder trwy gadw ffenestr fach yn gilagored neu ar agor, lleihau amrywiadau tymherus rhwng ystafelloedd gydag inswleiddio, atal drafftiau a gwresogi eich cartref.

I ladd a chael gwared ar lwydni

Sychwch y wynebau dan sylw gyda golch ffwngladdol sydd â rhif cymeradwyaeth yr awdurdod gweithredol iechyd a diogelwch. Dilynwch yr holl gyfarwyddiadau. Gall tarfu ar lwydni drwy hwfro carpedi a defnyddiau gynyddu'r risg o broblemau anadlu.

Os oes angen unrhyw gyngor neu gefnogaeth ychwanegol arnoch, cysylltwch â C1V ar

01446 700111

Vale Homes
Safe in our hands
Cartrefi'r Fro
Diogel yn ein dwylo

Pwy yw Pwy?

Rheolwyr a Chynorthwywyr Cymdogaeth

Eich Cynorthwyydd a'ch Rheolwr cymdogaeth fyddai eich pwynt cyswllt cyntaf i godi mater Tenant / Deiliad Contract a materion sy'n gysylltiedig â'r gymdogaeth.

I siarad â'ch Rheolwr / Cynorthwyydd Cymdogaeth defnyddiwch y manylion cyswllt:

Os ydych yn byw yn
Gibbonsdown a Treharne

Eich Rheolwr Cymdogaeth yw **Sharon Cull**

Ffôn: 01446 709428 neu
Ffôn: 07973714899
Ebost: scull@valeofglamorgan.gov.uk

Eich Cynorthwyydd Cymdogaeth yw **Gareth Downes**

Ffôn: 01446 709701 neu
Ffôn 07730 284147
Ebost: gadownes@valeofglamorgan.gov.uk

Os ydych yn byw yn
Dwyrain y Barri, Dinas Powys a Phenarth

Eich Rheolwr Cymdogaeth yw **Stephanie Stoyle**

Ffôn: 01446 729633 neu
Ffôn: 07860 526359
Ebost: slstoyle@valeofglamorgan.gov.uk

Eich Cynorthwyydd Cymdogaeth yw **Luke Wagstaffe**

Ffôn: 01446 709573 neu
Ffôn: 07971677980
Ebost: lwagstaffe@valeofglamorgan.gov.uk

Os ydych yn byw yn
Ystâd Ganolog y Buttrills a Cholcot

Eich Rheolwr Cymdogaeth yw **Maria Loe**

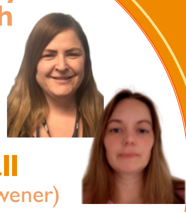
Ffôn: 02920 673209 neu
Ffôn: 07855 311895
Ebost: mloe@valeofglamorgan.gov.uk

Eich Cynorthwyydd Cymdogaeth yw **Cara Taylor**

Ffôn: 07912 293024
Ebost: carataylor@valeofglamorgan.gov.uk

Os ydych yn byw yn
Gorllewin y Barri, Llanilltud Fawr, y Rhws, Sain Tathan a'r Fro Wledig

Eich Rheolwyr Cymdogaeth (rhannu swydd)



Georgia Thomas
(Llun - Dydd Mercher)

Christine Ball
(Dydd Mercher-Gwener)

Ffôn: 02920 673170 neu
Ffôn: 07815938413
Ebost: Gthomas@valeofglamorgan.gov.uk

Eich Cynorthwyydd Cymdogaeth yw **Paul Martin**

Ffôn: 01446 709546 neu
Ffôn: 078166 50757
Ebost: Pjmartin@valeofglamorgan.gov.uk

RÔL SWYDDOGION CYSWLLT TENANTIAID (SCT)

Mae'r Tîm SCT yn cynnwys 6 swyddog - Heather Powney, Bronwyn Allison-Davies, Dawn Bailey, Alison Davis, Linzi Dibble a Debbie Taylor.

RÔL Y SCT yw cefnogi tenantiaid (Deiliaid Contract) Cyngor Bro Morgannwg yn ystod gwaith mewnol/allanol yn eu cartrefi. Mae'r SCT yn anfon llythyrau at yr holl denantiaid sy'n cael y gwaith wedi'i wneud yn cadarnhau pwy fydd y contractwr a fydd yn gweithio ar y prosiect hwn. Maen nhw hefyd yn llenwi Ffurflen Les, cyn i'r gwaith ddechrau ym mhob eiddo, gan wirio faint o breswylwyr sy'n byw yn yr eiddo ac a oes unrhyw blant, anifeiliaid anwes, problemau meddygol y gallai fod angen i'r contractwr fod yn ymwybodol ohonynt yn ystod y gwaith. Pan fydd y gwaith wedi'i gwblhau, bydd y SCT yn cysylltu â'r tenant ac yn gofyn iddo lenwi Ffurflen Boddhad Tenantiaid yn ymwneud ag Ansawdd Gwaith a Pherfformiad y Contractwr. Rhennir yr wybodaeth hon ag Uwch Reolwyr a Llywodraeth Cymru.

Y GWAITH:

Mae'r gwaith dan sylw yn cynnwys cegin newydd, ystafell ymolchi, systemau gwresogi, ail-wifro, Inswleiddio Waliau Allanol (IWA), ffenestri newydd, toeau, ffasgia /soffits /gwteri, gwelliannau cymunedol, atgyweiriadau llwybrau, atgyweiriadau sied, prosiectau ffensio a phaentio.

TÎM SCT:

Gweithio gydag amrywiaeth o dimau mewnol yn ogystal â chontractwyr allanol, ymweld ag eiddo, mynychu cyfarfodydd, a darparu tenantiaid/deiliaid contract gydadiweddariadau rheolaidd.

Prosiectau Presennol/ Newydd:

- **To newydd, IWA*, ffenestri a drysau allanol, adnewyddu uned storio sgwteri ac ardal patio ychwanegol** yng Nghynllun Gwarchod Longmeadow yn y Bont-faen.
- **Gwella ardal gymunedol** yn ardal y Barri i 75 bloc o fflatiau.
- **Gwaith ffensio a phaentio** ar hyd a lled Cyngor Bro Morgannwg.
- **IWA/gwelliannau i'r ardal gymunedol, Paneli Solar ac ailgynllunio ardal yr ardd gefn** yn Severn Avenue, Y Barri.
- **Dechrau yn 2024** - Prosiect treialu DI-GARBON sy'n cynnwys 26 eiddo ac yna eiddo ychwanegol wrth symud ymlaen.
- **Gwaith mewnol** yng Nghynllun Gwarchod Llys Gwenog, Y Barri

Ym mis Tachwedd ffarweliodd y Tîm Gwasanaethau Tai ac Adeiladu â Rob Thompson

Roedd Rob yn Uwch Reolwr Tai hirsefydlog a fu'n gweithio yn Nhîm Tai a Gwasanaethau Adeiladu Cyngor Bro Morgannwg dros nifer o flynyddoedd

Mae'n debygol y bydd y rhan fwyaf ohonoch wedi dod ar draws Rob dros y blynyddoedd. Er bod Rob wedi ymddeol o'i rôl fel Uwch Reolwr Tai, bydd e'n cefnogi'r Tîm Tai dros y 12 mis nesaf i helpu i ddatblygu a chefnogi ein proses o lansio system rheoli cwsmeriaid newydd - a fydd yn ein helpu i ddarparu gwasanaeth mwy effeithlon a symlach i gwsmeriaid a staff. Gobeithiwn y byddwch yn ymuno â ni i ddiolch i Rob am ei ymdrechion dros y blynyddoedd.

*Inswleiddio Waliau Allanol

Ydych chi'n anhapus am wasanaeth rydych chi wedi'i dderbyn gennym ni?

Mae Cartrefi'r Fro yn ymdrechu i gynnig gwasanaeth da ond weithiau efallai y byddwn yn cael pethau'n anghywir.

Mewn achosion o'r fath, fe'ch anogir i siarad â'r Rheolwyr Tai *(gweler tudalen 4)*, os ydych yn dal yn anhapus gallwch uwchgyfeirio hyn i gŵyn ffurfiol. Gallwch wneud hynny drwy ffonio Cyswllt Un Fro neu ymweld â'n gwefan i wneud cwyn.

Rydym yn gwrando ac yn dysgu

Gallwch hefyd gwyno ar ran rhywun arall nad yw'n gallu cwyno ei hun (cyn belled â bod gennych eu caniatâd ysgrifenedig). Dylech gysylltu â ni cyn gynted â phosibl ond mae gennych hyd at 12 mis ar ôl i chi ddod yn ymwybodol o unrhyw broblem i wneud cwyn. Mewn amgylchiadau eithriadol, gellir ymestyn yr amserlen hon.

Gall cwyn gynnwys:

- Methiant y cyngor i ddarparu gwasanaeth.
- Oedi cyn ymateb (neu ddim ymateb) i'ch cais o fewn yr amserlen benodol.
- Methiant y cyngor i ddilyn eu rheolau cytûn, cyfrifoldebau statudol neu safonau gwasanaeth sydd wedi eu cyhoeddi.
- Agwedd anghymwynasgar gan rywun sy'n gweithio i'r cyngor.
- Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi dioddef unrhyw ragfarn neu wahaniaethu.

Nid yw cwyn:

- Yn gais cychwynnol am wasanaeth, casgliad untro a gollwyd neu hawliad yswiriant. Yn rhoi gwybod i Gyngor Bro Morgannwg am broblem
- Yn apêl yn erbyn penderfyniad a 'wnaed yn briodol' gan gorff cyhoeddus
- Yn ffordd o geisio newid i ddeddfwriaeth neu benderfyniad ar bolisi 'a wnaed yn briodol'
- Yn fodd i lobïo grwpiau neu sefydliadau i geisio hyrwyddo achos.

Am fwy o wybodaeth am bolisi Cwynion y Cyngor, ewch i:

https://bit.ly/vogoc

Aseswyr Ansawdd Gwasanaethau

Beth yw Aseswyr Ansawdd Gwasanaethau (AAG)

Bydd AAG yn ein helpu i graffu'n fanwl ar y gwasanaethau a ddarparwn, gan ddarparu her adeiladol o ran *PAM* a *SUT* y caiff gwasanaethau eu darparu fel y maent.

Bydd y math o wasanaethau y bydd yr AAG yn craffu arnynt yn cael ei bennu yn ôl lefel y cwynion a gawn gan feysydd gwasanaeth. Bydd yr AAG yn gwneud argymhellion ar yr hyn sydd angen ei newid a pham, gan ymdrin â'r hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn nad yw'n gweithio'n dda. Bydd hyn yn allweddol i alluogi staff Cartrefi'r Fro i ddarparu gwasanaethau gwell i'n tenantiaid, gan ddarparu gwerth am arian a'u cyflwyno mewn ffordd amserol.

Ydych chi'n meddwl y gallwch chi ein helpu ni i wella ein gwasanaethau? Beth am ymuno â'n grŵp aseswyr ansawdd gwasanaeth neu ddod yn siopwr dirgel?

Beth yw siopwyr dirgel?

Bydd siopwyr dirgel yn cwblhau ymarferion "Siopa Dirgel" o bryd i'w gilydd ac yn profi sut mae gwasanaethau'n cael eu darparu mewn gwirionedd ac a ydynt yn cael eu darparu i'r safon gywir ac, os nad ydynt, pa newidiadau sydd eu hangen.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch **07702 338840** neu anfonwch e-bost atom yn get-involved@bromorgannwg.gov.uk

NI ANGEN EICH HELP

ANGEN SIOPWR DIRGEL

HOFFECH CHI DDOD YN SIOPWR DIRGEL YN EDRYCH AR EIN GWASANAETH ATGYWEIRIO?

Ydych chi wedi gorfod rhoi gwybod am atgyweiriad neu gael gwaith wedi'i gwblhau yn ddiweddar?

Rydym yn chwilio am bobl sy'n fodlon rhoi 10 munud o'u hamser i lenwi holiadur byr dros y ffôn neu gallwch ei gwblhau drwy arolwg post.

Bydd y cwestiynau'n seiliedig ar eich profiad chi a bydd eich ymatebion yn ein helpu i weld pa feysydd o'r gwasanaeth sy'n gweithio'n dda a'r rhai sydd ddim cystal.

Os oes gennych ddiddordeb, cysylltwch â: Shani Payter 07813068324
spayter@valeofglamorgan.gov.uk

Cael gwybod mwy am Gina Doyle

Yn y rhifyn hwn mae Farida Aslam,Uwch Reolwr Cymdogaeth, yn cyfweld â Chadeirydd y Gweithgor -

Mae'r Gweithgor yn cynnwys 20 o denantiaid sy'n byw mewn ardaloedd ledled Bro Morgannwg sy'n cyfarfod bob 6 wythnos i ystyried Materion Strategol sy'n effeithio ar eu gwasanaethau tai, er enghraifft, monitro darpariaeth Cyfranogiad Tenantiaid a Strategaethau Lesddeiliaid, polisïau newydd, perfformiad, gwasanaethau a mentrau newydd. Dysgwch fwy isod am yr amrywiaeth o bethau y mae Gina yn eu gwneud a beth sy'n ei chadw i fynd.

Shwmae Gina. Alli di, yn dy eiriau dy hun, ddisgrifio beth wyt ti'n meddwl yw Cyfranogiad Tenantiaid a beth mae'n ei olygu i ti?

I fi, mae Cyfranogiad Tenantiaid yn broses sy'n golygu dod â thenantiaid, lesddeiliaid a'r landlord ynghyd i gyfarfod, cydweithio a rhannu syniadau i greu gwasanaethau gwell i wella safonau yn y gwasanaethau tai rydyn ni'n eu derbyn fel tenantiaid. Yn ymarferol mae hynny'n golygu, gwneud pethau'n well i ni, fel tenantiaid.

Pa fath o bethau wyt ti'n eu gwneud fel rhan o'r gwaith CT?

Yn bersonol, rhif 1... rwy'n Gadeirydd ar Gymdeithas Preswylwyr STAR ym Mhenarth... Dewison nhw fi rai blynyddoedd yn ôl, a dwi wedi bod yn Gadeirydd byth ers hynny - mae'r grŵp yma'n cynnwys Cadeirydd, Is-gadeirydd, Ysgrifennydd a Thrysorydd ac aelodau lleol eraill - mae croeso i bawb os ydych chi'n denant Cyngor neu'n lesddeiliad sy'n byw yn yr ardal leol. Fel rhan o'r grŵp STAR rydym yn cynnal cyfarfodydd unwaith bob 6-8 wythnos. Drws nesaf i'r man lle rydym yn cwrdd, mae gennym rywbeth o'r enw FoodPod *(rwy'n falch iawn am hyn)*.

Rwy'n trefnu teithiau i breswylwyr o bob oed. I'r ieuengaf - y llynedd aethon ni â nhw i bantomeim Penarth ... a'r flwyddyn cyn hynny aethon ni â nhw i'r Clwb Rygbi lle cawson nhw ddisgo a chŵn poeth, a chafodd pob un ohonyn nhw focsys siocled. Eleni dim ond bocsys siocled maen nhw'n eu cael, ac yn y gwanwyn, gyda'r arian sy'n cael ei arbed, rydyn ni'n mynd i fynd â nhw i Fferm Folly. Mae hyn i gyd yn rhan o waith cyfarfodydd grŵp STAR; mae gyda ni arian gan y Cyngor i drefnu digwyddiadau a gweithgareddau yn yr ardal hon - ac mae'r cyfan yn rhan o gadw'r gymuned at ei gilydd. I'r trigolion hŷn aethon ni â nhw ar drip hyfryd yn ddiweddar i Westy'r Old Court yn Symonds Yat lle cafodd 16 ohonom ginio 2 gwrs a cherdded o amgylch y gerddi hardd a chael coffi i orffen. Fe wnaeth pawb fwynhau'n fawr.

Yn ein cyfarfod preswylwyr rydym yn gwrando ar gwynion a phryderon pobl - yn y cyfarfodydd hyn rydym hefyd yn gwahodd aelodau o staff y Cyngor, gan gynnwys y Rheolwr Tai, SCCHau lleol yr Heddlu... o, a chwpl o Gynghorwyr Lleol hefyd

Rydw i hefyd yn ymwneud â'r QDF, sef y Fforwm Ansawdd a Dylunio. Mae'r grŵp hwn yn gweithio gyda gwasanaethau adeiladu tai ac yn sicrhau bod syniadau ac adborth tenantiaid yn cael eu cofnodi – er enghraifft gallwn ni fel tenantiaid fynd allan ac ymweld ag eiddo pan fyddant yn cael eu hadeiladu a, hyd yn oed cyn hynny, gallwn edrych ar y contractau ac mewn rhai achosion hefyd gallwn gymryd rhan fel rhan o'r panel sy'n cyfweld â chontractwyr a fydd yn derbyn y tendrau i wneud y gwaith. Mae ein gwaith yma yn ymwneud â chwestiynu'r Cyngor a'r Contractwyr am bethau sy'n bwysig i denantiaid.

Rydw i hefyd yn Gadeirydd ar y Gweithgor Tenantiaid - mae hwn yn grŵp pwysig iawn, ac rydym yn monitro'r Strategaeth Cyfranogiad Tenantiaid – rydym yn dod i wybod am yr hyn y mae'r Timau Tai yn ei wneud, yn mynegi ein barn ar brosiectau a pholisïau newydd. Rydw i hefyd yn aelod o'r Grŵp Craffu Tai a Chymunedau – mae Cynghorwyr Lleol a'r Pennaeth Tai yn mynychu'r grŵp hwn hefyd – rydym yn cael clywed am yr holl faterion strategol, llawer o wybodaeth ... o, ac rwy'n helpu yn y pod bwyd o bryd i'w gilydd pan fydd rhywun yn sâl ...

Jiw jiw mae hynny'n lot - sut wyt ti'n ffitio popeth i mewn...?

Dwi'n brysur iawn... dwi'n gallu gwneud hyn ar hyn o bryd - ond yn y pen draw dwi'n mynd i orfod arafu... ond, dwi wrth fy modd - dwi wrth fy modd efo'r gwaith dwi'n ei wneud, mae'n werth chweil, dwi jyst yn ei fwynhau - dwi'n gweld y gwahaniaeth ry'n ni'n ei wneud ac mae'n fy nghadw i fynd.

Mae'n swnio'n eithaf ffurfiol? Mynd i gyfarfodydd ... sut brofiad yw e mewn gwirionedd? A yw e braidd yn gymhleth neu wyt ti'n gallu deall beth sy'n mynd 'mlaen?

Mae e'n iawn - mynd i gyfarfodydd preswylwyr - ry'n ni'n cael te, coffi a chacennau ac rydyn ni'n cwrdd â ffrindiau, chwerthin (morio chwerthin weithiau), ac mae'n neis cwrdd â chymdogion newydd a chlywed eu lleisiau a'u barn

Pa mor hir wyt ti wedi bod yn rhan o Cyfranogiad Tenantiaid, yn gweithio gyda Chyngor Bro Morgannwg

10 mlynedd!

Beth wyt ti'n ei fwynhau fwyaf am dy waith gyda CT?

Rwy'n hoffi'r ffaith bod tenantiaid yn cymryd rhan - rwy'n hoffi mynd ag adborth y Gweithgor Tenantiaid a'r grwpiau eraill dwi'n rhan ohonynt yn ôl at fy nhrigolion yn fy ardal leol... dwi wrth fy modd efo'r hyfforddiant - ar hyn o bryd dwi'n gwneud cwrs sgiliau digidol gyda'r Brifysgol Agored ac mae'r cyfan am ddim! Dwi hefyd yn hoffi'r gefnogaeth maen nhw (Cartrefi'r Fro) yn ei rhoi i ni, dwi'n hoffi cwrdd â phobl newydd, gan fy mod i'n 'berson pobl', a dwi'n dysgu rhywbeth newydd bob tro dwi'n mynd i gyfarfod.

Wyt ti'n credu bod Cartrefi'r Fro yn gwrando ac yn gweithredu ar dy farn di/dy denantiaid?

Ydw ar y cyfan - trwy'r grwpiau dwi'n rhan ohonynt, rydyn ni bob amser yn cael adborth os byddwn ni'n codi mater, mae newidiadau'n cael eu gwneud drwy ein hadborth - hefyd yn y cylchlythyrau ... er enghraifft, roedden ni am iddo fod yn ddefnyddiol a hawdd ei ddarllen - ac roedd e. Roedd yn hawdd, cawsom wybod pwy y gallen ni roi adroddiadau iddynt - sut y gallwn dalu ein biliau, beth i'w wneud â gwastraff - y bagiau glas, du a gwyrdd... mae cymaint o newidiadau wedi bod felly roedd y wybodaeth yn ddefnyddiol... hefyd, beth i'w wneud mewn perthynas dreisgar, roedd y cyngor ariannol ac iechyd a lles i gyd jyst mor ddefnyddiol - hefyd, rydych chi'n cael arolygon - dwi newydd wneud un bore 'ma - ar gyfer TPAS Cymru ac, ar ddiwedd y cyfan roeddech chi'n gallu ennill gwobr! Mae'r arolygon hyn yn cofnodi ein barn - mae'n cael ein lleisiau ni allan yna fel tenantiaid a dyna beth yw pwrpas hyn i gyd - cael ein lleisiau ni wedi'u clywed

Mae Cartrefi'r Fro yn sôn am wobrau am gyfranogi (Gwerth yn y Fro/credydau amser) – beth wyt ti'n ei wybod am hyn?

Mae gwirfoddolwyr sy'n cymryd rhan mewn unrhyw brosiect ac yn rhoi o'u hamser yn gymwys i gael gwobrau ar ffurf talebau i'w gwario yn eu hamser sbâr - po fwyaf o oriau rydych chi'n gwirfoddoli, y mwyaf o wobrau gewch chi.

Dwi wedi clywed dy fod hefyd yn ymwneud â gwaith y FoodPod ym Mhenarth. Alli di grynhoi dy feddyliau o ran y gwahaniaeth mae hyn wedi'i wneud i'r preswylwyr sy'n byw yn yr ardal hon?

Wel, mae'r pod bwyd yn hanfodol ar yr adeg hon yn benodol - mae mwy a mwy o drigolion yn ei ddefnyddio, ac mae'n gwbl angenrheidiol a hanfodol ac rydym yn gweld nad dim ond pobl sy'n byw ar y stryd sy'n ei ddefnyddio - mae pobl o ymhellach i ffwrdd yn dod draw. Mae'n cael ei redeg gan wirfoddolwyr ac maen nhw'n gwneud gwaith gwych. Mae'n debyg i fanc bwyd - rydych chi'n talu swm bach a gallwch chi gymryd cryn dipyn o fwyd. Dyw rhai pobl ddim yn gallu fforddio talu unrhyw beth, ac rydyn ni yn eu helpu nhw. Pan fyddwn ni'n cael y rhoddion, gallwn dalu am fwy o fwyd i helpu'r gymuned. Mae'n fenter wych.

Pa gyngor fyddet ti'n ei roi i rywun sy'n ystyried Mynd Amdani gyda Cyfranogiad Tenantiaid?

Yn syml ... fy nghyngor i yw - Ewch Amdani gyda CT ... am nifer o resymau... rhif 1, rydych chi'n cael cefnogaeth, 2, mae digon o hyfforddiant – 3, arian ... mae ar gael ar gyfer y tenantiaid a'r grwpiau preswyl... (dyna sut rydw i'n talu am y tripiau)! 4. Gwobrau, rydych chi'n cael gwobrau (neu dalebau ... beth bynnag rydych chi am eu galw nhw) am eich cyfranogiad ... ac yn bwysicaf oll, mae'n golygu eich bod chi'n cael dweud eich dweud a chael rhywun i wrando arnoch chi... a gallwch roi adborth i'r tenantiaid a'r preswylwyr eraill a gallwch chi hyd yn oed gynnal neu ddatblygu eich cymdeithas/grŵp preswylwyr eich hun yn eich ardal - cawson ni 15 aelod newydd y llynedd sy'n cymryd rhan. Gallwch chi ddysgu sgiliau newydd fel dwi'n gwneud, mae gen i sgiliau digidol newydd ac os ydych chi'n iau gallwch chi hefyd ennill sgiliau a all helpu gyda chyflogaeth.... Felly, byddwn i'n dweud wrth unrhyw un - Ewch Amdani, mae'n werth chweil - fe orffenna i gyda hynny.

Diolch i ti Gina am dy amser - mae wedi bod yn grêt sgwrsio gyda ti.

Os ydych chi am Fynd Amdani, cysylltwch â ni ar:
Get-involved@valeofglamorgan.gov.uk
neu ffoniwch 07523 300308

Ail-lansio FFORWM

Tai Gwarchod Cartrefi'r Fro

Sefydlwyd Fforwm Tai Gwarchod Cartrefi'r Fro dros 13 Mlynedd yn ôl - nod y fforwm oedd dod â'r 5 Cynllun Tai Gwarchod yn y Fro ynghyd i gynnal cyfarfodydd bob yn ail fis.

Ymwelodd preswylwyr Tai Gwarchod â phob cynllun o leiaf unwaith y flwyddyn i fynychu cyfarfod i drafod pa weithgareddau/digwyddiadau a gwaith prosiect oedd yn digwydd. Roedd y preswylwyr yn mwynhau cael cyfarfodydd wyneb yn wyneb ac roedd hwn yn gyfle gwych i ddod i adnabod pobl eraill a chymdeithasu.

Ers pandemig COVID yn 2020 roedd y cyfarfodydd hyn wedi'u gohirio'n bennaf oherwydd rheolau ymbellhau cymdeithasol Covid.

Gofynnodd preswylwyr y cynllun i'r cyfarfodydd ailddechrau. Ym mis Awst 2023 ail-lansiwyd cyfarfodydd y Fforwm Tai Gwarchod. Cafodd y cyfarfod ail-lansio ei gynnal yn Gwenog Court yn Y Barri. Gwahoddwyd yr holl breswylwyr sy'n byw mewn Cynlluniau Gwarchod i fynychu, roedd tua 40 o breswylwyr a staff tai yn bresennol.

Ers ail-lansio'r Fforwm, rydym wedi cael nifer o adrannau/timau'r cyngor yn dod i siarad â'r preswylwyr Tai Gwarchod am y gwasanaethau y maent yn eu cynnig, roedd y preswylwyr yn gallu cwrdd â:

Y Tîm Budd-dal Tai a gynigiodd gymorth yn ymwneud â chyngor ar fudd-daliadau a chymorth yn ymwneud â'r argyfwng costau byw presennol.

Mynychodd Tom Geere *Swyddog Byw'n Iach yn y Cyngor* a siaradodd â'r preswylwyr am fod yn egnïol o fewn eu cynlluniau. Cynigiodd fynychu pob cynllun a chwrdd â'r preswylwyr i weld pa weithgareddau y gallent fod â diddordeb mewn cymryd rhan ynddynt.

Bu Lianne Young *o dîm Tai a Chyfoethogi Cymunedau Cartrefi'r Fro* yn siarad â phreswylwyr y cynllun am Wirfoddoli ac ennill sgiliau digidol i fynd ar-lein.

Rhoddodd Liz Cremer, *Swyddog Teleofal y Cyngor,* gyflwyniad byr ac yna sesiwn Holi ac Ateb yn ymwneud â System Alwadau newydd Teleofal.

Yn olaf, cymerodd yr holl aelodau a fynychodd y fforwm ran hefyd mewn trafodaeth ar yr adolygiad arfaethedig o dai gwarchod. Mae'r gwaith hwn o ganlyniad i'r Strategaeth Tai Pobl Hŷn a gyhoeddwyd yn ddiweddar.

MAE'R FFORWM yn addysgiadol ac yn gyfle i gymdeithasu gyda phreswylwyr eraill - darperir lluniaeth a chinio ysgafn hefyd.

Os ydych chi'n byw yn un o'n cynlluniau gwarchod isod:

- GWENOG COURT yn Y Barri
- REDLANDS HOUSE ym Mhenarth,
- FAIROAKS yn Ninas Powys
- LONGMEADOW COURT yn y Bont-faen a
- CRAWSHAY COURT yn Llanilltud Fawr

Mae croeso ichi i gyd fod yn bresennol.

I ddod o hyd i'n cyfarfod nesaf o'r Fforwm Cynllun Tai Gwarchod, cysylltwch â Chydlynydd eich Cynllun.

Ddatblygiadau Newydd

Mae ein tîm datblygu wedi bod yn brysur yn gweithio ar ddatblygiadau newydd

Ar 31 Gorffennaf 2023, trosglwyddodd y Cyngor bedwar ar ddeg o fflatiau un ystafell wely newydd i bobl 55 oed a hŷn.

Mae preswylwyr ar Restr Aros Homes4U y Cyngor bellach wedi'u lletya yn yr eiddo hyn - mae'r gwaith hwn yn hanfodol i'n helpu i leihau'r rhestr aros tai yn y Fro.

Dyma ddatblygiad tai newydd cyntaf y Cyngor sy'n cyrraedd safon Perfformiad Ynni Gwell Llywodraeth Cymru.

Adeiladwyd y cynllun gan ddefnyddio dulliau adeiladu modern ac mae'n dibynnu ar dechnoleg dŵr poeth a gwresogi trydan newydd. Mae'r datblygiad newydd hwn hefyd yn elwa o baneli solar, gyda'r trydan a gynhyrchir yn cael ei ddefnyddio i bweru'r ardaloedd cymunedol. Mae'r cynllun hefyd yn defnyddio cynaeafu dŵr glaw o dan y ddaear, mae hyn nid yn unig yn atal y posibilrwydd o lifogydd lleol, ond hefyd yn storio ac yn ailgylchu'r dŵr glaw i fflysio'r toiledau yn y bloc fflatiau.

Crawshay Court yn cynnal picnic dathlu yn yr ardd gymunedol

Cynhaliwyd y picnic dathlu blynyddol ar ddydd Mawrth 1 Awst yn Crawshay Court, Llanilltud Fawr. Mae'r tai gwarchod yn gynllun ar gyfer pobl hŷn ac mae'n cael ei redeg gan Cartrefi'r Fro.

Nod y prosiect yw gweithio mewn partneriaeth i gefnogi ein cymuned leol, yn enwedig gyda'r argyfwng costau byw presennol.

Cynhaliwyd y digwyddiad i gydnabod a diolch i'r holl wirfoddolwyr sydd wedi bod yn rhan o sefydlu a chynnal a chadw'r ardd. Cyflwynwyd tystysgrifau o ddiolch i wirfoddolwyr yn y digwyddiad.

Rhoddwyd y bwyd picnic trwy garedigrwydd Ogi Cymru sydd wedi bod yn rhoi cymorth i'r prosiect trwy wirfoddoli yn yr ardd a chynorthwyo i ariannu'r gwaith o osod tŷ gwydr poteli plastig.

Dywedodd Mark Ellis, arweinydd prosiectau cymunedol y Tîm Cyfoethogi Cymunedau,

"Mae hwn wedi bod yn brosiect hirsefydlog ers cyn Covid ac mae'r gwaith sydd wedi mynd ymlaen gyda phartneriaid yn ystod y ddwy flynedd diwethaf wedi bod yn wych. Diolch yn fawr iawn i bawb a gymerodd ran am wneud i'r ardd edrych mor anhygoel a hardd i'r tenantiaid sy'n byw yn y cynllun."

Lluniau: Cnydau wedi'u cynaeafu yng Crawshay Court gyda thenantiaid a gwirfoddolwyr o Vale Plus Llanilltud Fawr

Diolch yn fawr iawn

i'r tîm o wirfoddolwyr Food Pod Penarth sydd wedi gweithio mor galed dros y ddwy flynedd a hanner diwethaf ers i'r Food Pod agor i sicrhau bod pobl leol yn gallu cael bwyd fforddiadwy.

O'r gyrwyr dosbarthu i'r gwirfoddolwyr sy'n helpu yn y Food Pod yn y tair sesiwn wythnosol trwy stocio'r silffoedd a helpu cwsmeriaid.

Cynhaliwyd digwyddiad cydnabod gwirfoddolwyr ym Mhafiliwn Pier Penarth yn ddiweddar lle cafodd un o'r gwirfoddolwyr, Isobel Lloyd, flodau a cherdyn i helpu dathlu ei phen-blwydd yn 80 oed.

Oddi wrth y Tîm Buddsoddi Cymunedol ym maes Tai, rydyn ni'n dweud diolch yn fawr iawn am bopeth rydych chi'n ei wneud i sicrhau bod y Food Pod yn gymaint o lwyddiant.

Dadansoddi ein Gwefan

Rydym am ailddylunio tudalennau gwe Cartrefi'r Fro a hoffem eich cefnogaeth a'ch adborth.

Mae 4 prif gwestiwn yr hoffem gael eich adborth arnynt.

- Ydych chi'n meddwl bod tudalennau gwe Cartrefi'r Fro yn hawdd i'w ffeindio ar wefan Bro Morgannwg?
- Ydych chi'n meddwl bod tudalennau Cartrefi'r Fro yn hawdd eu llywio?
- Ydych chi'n meddwl bod y tudalennau yn addysgiadol ac yn ddiddorol?
- Pa awgrymiadau sydd gennych chi a fyddai'n gwella edrychiad a chynnwys y tudalennau?

Ar ôl i ni gael eich ymatebion, byddwn yn ffurfio grŵp o denantiaid a hoffai weithio gyda ni i ddatblygu ein tudalennau newydd.

Felly, os hoffech roi adborth i ni neu ddod yn rhan o'r grŵp sy'n ailddylunio ein tudalennau (does dim angen profiad arnoch), byddem yn gwerthfawrogi eich cefnogaeth yn fawr.

VALE of GLAMORGAN / BRO MORGANNWG

Mae'r tudalennau gwe i'w gweld ar wefan Cyngor Bro Morgannwg
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/Index.aspx

I roi adborth neu gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â: **Shani Payter** 07813068324
Neu e-bostiwch spayter@valeofglamorgan.gov.uk

Mentoriad Cyflogaeth Cefnogol

Os ydych yn byw yng Nghwm Taf, a hoffech gael cymorth I gael mynediad at gyfledodd cyflogath, gallwn ddarparu.

- 1-2-1 I unigolion anabl, gan gynnwys y rhai sydd ag anabledd corfforol neu synhwyraidd, anhawster dysgu,awtistiaeth neu gyflyrau iechyd meddwl.
- Cefnogaeth yn y gweithle.
- Hyfforddiant a chymorth I gael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli.

I gael gwybod mwy neu gyfarfod a~ mentwr, cysylltwch, c4w–barry@valeofglamorgan.gov.uk
07874 634237 / 07860 784880

VALE of GLAMORGAN / BRO MORGANNWG — UK Government Wales / Llywodraeth y DU Cymru — LEVELLING UP — FFYNIANT BRO

pobl

I gael am amryw o gefnogaeth a chyngor gyda tai, tenantiaeth a mwy

'ONE STOP' CYMORTH TAI Y FRO

I gael ar 110-118 Holton Road, Barri, CF63 4HH
Galw ni: 01446 735444
Neu ebost:
valeonestopshopsupport@poblgroup.co.uk

Lleoliadau ychwanegol

- Coleg Caerdydd a'r Fro (safle y Barri) pob Dydd Mawrth 11yb-2yp
- Canolfan Dysgu Oedolyn Palmerston pob Dydd Iau 10yb-2yp

CYMORTH YN GYNNWYS:

Digartrefedd
Cymorth i gynnal tenantiaeth
Cyllidebu, gwasanaethau, biliau a dyledion
Buddion tai, rhent, ac ôl-ddyledion rhent
Cyllid myfyrwyr & buddion lles
Cymorth i lenwi ffurflenni
Cymorth llesiant

www.poblgroup.co.uk /poblgroup @poblgroup

GARDD PAWB yn cynnal Digwyddiad Haf

Ar ôl tymor llwyddiannus o weithgareddau yng Ngardd Pawb, cynhaliodd Home Education Wales mewn partneriaeth â thîm Cyfoethogi Cymunedau Cartrefi'r Fro ddigwyddiad haf.

Cafodd Gardd Pawb ei haddurno gyda baneri bach a chafodd pawb gyfle i weld y man agored. Mae'r ardd, trwy gefnogaeth Home Education Wales a phartneriaid eraill, yn cynnig lle i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

Roedd y gweithgareddau llawn hwyl ar y diwrnod yn cynnwys y beic paent bythol boblogaidd lle mae plant ac oedolion yn mynd ar gefn beic sefydlog gan greu lluniau hyfryd trwy fwrdd troi sy'n cylchdroi. Hefyd cymerodd plant ac oedolion ran mewn rasys hwyaid a helfa sborion ynghyd â phaentio wynebau, a gwnaeth dewin ddiddanu gyda modelu balwnau'n ffefryn ymysg pawb.

Dywedodd Donna Rapley, ymddiriedolwr Home Education Wales a threfnydd y digwyddiad, "Roedd yn hyfryd gweld yr ardd yn cynnal digwyddiad gwych fel hyn yn ystod gwyliau'r haf a gweld pawb a fu'n bresennol yn cael amser mor dda ac yn mwynhau'r ardd gymunedol."

Rhaid diolch yn arbennig i'r holl wirfoddolwyr a helpodd yn yr heulwen i sicrhau bod yr ardd gymunedol yn edrych yn wych. Roedd yn braf gweld cynifer o blant a theuluoedd newydd yn dod i'r digwyddiad.

Os hoffech chi gymryd rhan yn y prosiect hwn, yn Margaret Avenue, Colcot cysylltwch â

Mark Ellis, Swyddog Cyfranogiad a Chyfoethogi Cymunedau Cyngor Bro Morgannwg, ar
markellis@valeofglamorgan.gov.uk

Ymunwch â eCymru heddiw!

Beth yw eCymru?

eCymru – porth tai newydd ac arloesol a ddyluniwyd i gysylltu tenantiaid tai cymdeithasol ar draws Cymru gyfan. Ein cenhadaeth yw cynorthwyo tenantiaid i fyw bywydau hapusach ac iachach trwy gynnig mynediad i ddigwyddiadau, cyfleoedd ymgysylltu a chyrsiau dysgu electronig. Yn canolbwyntio ar gymuned a chydweithio, eCymru yw'r bont i ddyfodol disgleiriach.

Manteision bod yn aelod o eCymru?

Mae eCymru yn cynnig rhywbeth i bawb:

- Byddwch yn medru cyrchu amrywiaeth o gyrsiau ar-lein mewn celf a chrefft, addysg, ffitrwydd ac iechyd AM DDIM
- Cewch gymryd rhan mewn digwyddiadau a gweminarau i'ch helpu i gael y wybodaeth ddiweddaraf a chadw mewn cysylltiad
- Cewch gyfleoedd i gysylltu â thenatiaid eraill a chymryd rhan mewn gweithgareddau cydweithredol
- Byddwch yn rhan o gymuned gefnogol a fydd yn eich cynorthwyo i gyflawni eich uchelgais a gwella eich llesiant

eCymru www.ecymru.co.uk @ecymru_

Gweithio i greu Bro sy'n Dda i Bobl Hŷn

Bro Oed-Gyfeillgar · Age Friendly Vale

Mae'n bwysig bod gan bobl dros 50 oed ym Mro Morgannwg hawliau cyfartal, parch, cyfleoedd a'r un mynediad i wasanaethau â gweddill y boblogaeth.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen i ni gydweithio ar y cyd â'n cymuned i sicrhau bod pobl yn heneiddio ac yn byw'n dda yn y Fro. Mae'r gwaith i wneud y Fro yn well i bobl hŷn yn seiliedig ar gysyniad Cymunedau sy'n Dda i Bobl Hŷn Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) sydd wedi cael ei lywio gan farn a safbwyntiau pobl ledled y byd.

Ar draws Bro Morgannwg mae gwaith gwych eisoes yn cael ei wneud gan bartneriaid, grwpiau cymunedol ac unigolion i wella bywydau pobl hŷn ond rydym yn cydnabod bod angen gwneud mwy. Mae ymgysylltu diweddar â phreswylwyr, grwpiau cymunedol a phartneriaid wedi dylanwadu ar yr wyth ymrwymiad a nodwyd yn ein Siarter Bro sy'n Dda i Bobl Hŷn. Byddwn nawr yn bwrw ymlaen â hyn trwy ddatblygu cynllun gweithredu ar y cyd i sicrhau ein bod yn diwallu anghenion ein cymunedau sy'n heneiddio.

Am y flwyddyn ddiwethaf, mae Siân Clemett-Davies, Swyddog Sy'n Dda i Bobl Hŷn, wedi bod yn gweithio gyda phartneriaid i greu cyfleoedd lles cadarnhaol newydd i bobl hŷn. Mae'r rhain wedi cynnwys Arolwg Gwylio Afonydd a digwyddiad cymdeithasol yn y Bont-faen, teithiau cerdded hamddenol yn Sain Tathan, gwybodaeth gymunedol a digwyddiadau cymorth ar draws y Fro, cyfarfodydd cymdeithasol ac ail-lansio Fforwm Strategaeth 50+ y Fro.

Sut i gymryd rhan:

- Cofrestrwch i'r Rhwydwaith Bro sy'n Dda i Bobl Hŷn a bod y cyntaf i dderbyn gwybodaeth, cefnogaeth a gweithgareddau ar gyfer pobl 50 oed a hŷn.
- Ymunwch â Cherddwyr Sain Tathan bob pythefnos ar ddydd Iau am daith fer hygyrch o amgylch Sain Tathan ac yna lluniaeth a bisgedi am ddim yn The Three Horseshoes.

I fynegi diddordeb yn unrhyw un o'r gweithgareddau uchod neu i gael gwybod mwy am gais y Fro am statws Sy'n Dda i Bobl Hŷn, cysylltwch â Siân drwy e-bostio; **snclemett-davies@valeofglamorgan.gov.uk** neu ffoniwch **01446 700111**.

Cyfweld ein Gwirfoddolwr Inspiring

Lianne Young o Werth yn y Fro yn siarad ag un o'n gwirfoddolwyr

Rydym yn siarad ag un o'n gwirfoddolwyr sydd wedi bod yn allweddol yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau preswylwyr Cartrefi'r Fro ac yn darganfod ychydig mwy am ei siwrnai.

Pam wnaethoch chi benderfynu eich bod eisiau gwirfoddoli?

Rwy'n fam sengl i dri o blant a phan gafodd fy mab ddiagnosis o awtistiaeth a datblygiad araf bu'n rhaid i mi roi'r gorau i weithio a dod yn ofalwr llawn amser i gefnogi ei anghenion. Byddaf yn onest gyda chi, roeddwn yn mwynhau ar y dechrau, treulio amser gyda fy mhlant a dysgu sut i wneud rhai pethau DIY, ond roedd rhywbeth ar goll. Roeddwn yn gweld eisiau pobl, roeddwn yn gweld eisiau siarad â nhw, eu gweld yn chwerthin, cofleidio, a hyd yn oed, credwch neu beidio, hel clecs.Un diwrnod cefais alwad ffôn ddigon cyffredin gan ddynes o'r cyngor. Cawsom sgwrs mor hyfryd a dwi'n dal i'w chofio; byddaf byth yn ei hanghofio mae'n siŵr. Ar ôl ychydig, gofynnodd i mi a hoffwn ddechrau gwirfoddoli? Dywedais y byddwn heb feddwl hyd yn oed. Un o'r eiliadau hynny pan mae fy ngheg yn dweud rhywbeth heb feddwl, ond roedd hynny'n dda.

Ble wnaethoch chi wirfoddoli i ddechrau?

Cefais fy nghyflwyno yn Crawshay Court fel gwirfoddolwr yn haf 2022. Ar ôl Covid, ni wnaeth pethau fel prynhawniau coffi yn y rhan fwyaf o'r cynlluniau tai gwarchod fel Crawshay Court ailddechrau eto. Roeddwn mor falch bod y preswylwyr wedi fy nerbyn a rhoi cyfle i mi weithio gyda nhw. Wnaethon nhw ddim cael gwared arna i!Cefais fy mharu â phreswylydd benywaidd a phob prynhawn dydd Mawrth rydym yn rhedeg yr hyn yr ydym yn ei alw'n ein "Casgliad" ni. Rydym yn cynnal gweithgareddau gwahanol bob wythnos fel cwisiau, dysgu sgiliau digidol, crefft, celf, ioga ar gadair, pobi a choginio a byth yn colli paned o goffi neu de. Rydym hefyd yn dathlu penblwyddi preswylwyr a digwyddiadau arbennig eraill fel Calan Gaeaf, Nadolig, y Pasg, diwrnod Sant Patrick ac ati… Mae gennym lawer o gynlluniau yn y dyfodol agos, fel diwrnodau allan, dysgu iaith arwyddion Prydain neu Makaton…. Mae'n gymaint o hwyl! Erbyn hyn mae yna bobl eraill sy'n dod draw i gefnogi preswylwyr gyda ni, fel y SCCH lleol, Clwb Rotari Llanilltud Fawr, Vale Plus (oedolion ifanc ag anableddau dysgu) plant ysgol gynradd a'u teuluoedd.

Faint o wahaniaeth ydych chi'n teimlo mae gwirfoddoli wedi'i wneud?

Gofynnwyd i mi sawl gwaith: "Pam wyt ti'n gwneud hyn, nid ydyn nhw'n dy dalu di, dy amser di ydyw." Fy ateb? "Rwy'n ei wneud oherwydd fy mod wrth fy modd, mae'n rhan o fy mywyd, rwyf wedi cwrdd â ffrindiau mor dda, rwy'n rheoli fy amser, mae fy iechyd meddwl yn dda, rwyf wrth fy modd yn gweld pobl yn hapus ac yn gwenu. Profwyd gan wyddonwyr y bydd gwirfoddoli yn cyfoethogi eich bywyd, eich hirhoedledd ac yn eich helpu i greu atgofion.

Mae Crawshay Court wedi tyfu i fod yn lle llawen a hyfryd. Fel Gwirfoddolwr trwy Werth yn y Fro, cawn ein gwobrwyo am ein hamser, sy'n ein galluogi i ddefnyddio talebau ar gyfer cwpanau o goffi, golchi ceir, cynnyrch cosmetig, gostyngiadau ac ati, sy'n wych fel anrhegion Nadolig neu ben-blwydd.

Ble bydd eich taith wirfoddoli yn mynd â chi nesaf?

Rydw i nawr hefyd yn gwirfoddoli i Vale Plus. Gofynnwyd i mi ddod draw i wneud rhywfaint o Ioga ar gadair. O un sesiwn o Ioga, daeth yn sesiwn dydd Mercher rheolaidd lle rydym yn gwneud ymarferion gwahanol ar gadair, yn gwneud olewau aromatherapi a pheraroglyddion aer ac yn gwneud diodydd iach. Gan fy mod yn therapydd tylino cymwysedig, cyflwynais "dylino gyda Cherrig Poeth" iddynt hefyd. Nawr, mae un o breswylwyr Crawshay Court wedi dechrau ar ei thaith wirfoddoli ac mae bellach wedi cofrestru gyda Gwerth yn y Fro. Rwy'n edrych ymlaen nawr at gyflwyno'r un naws i gynllun tai gwarchod arall yn y Bont-faen, o'r enw Longmeadow. Rwyf hefyd yn ddiolchgar iawn i Dîm Cartrefi'r Fro, Cyngor Bro Morgannwg am gynnig y cyfleoedd hyn i mi a'm cefnogi gyda fy astudiaethau. Rwyf eisoes wedi pasio fy hyfforddiant Ymwybyddiaeth Awtistiaeth, Cynorthwyydd Cymorth Dysgu lefel 2, Cymorth Cyntaf, Iaith Arwyddion Prydain, Makaton, Cyflwyniad i Wirfoddoli, a Thystysgrif mewn hyfforddiant cwnsela.Yn ddiweddar, penderfynais ddechrau taith newydd arall i helpu a chefnogi plant a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl, yn enwedig o ran hunan-niweidio. Enw fy ngrŵp yw "U Matter" ac rwy'n chwilio am bobl garedig sydd â'r un feddylfryd i helpu heb ddisgwyliadau. Y wobr yw cynhesrwydd yn eich calon.

Sgrinio'r Canser y coluddyn

Mae oedran sgrinio'r coluddyn wedi ei ostwng i 51 yng Nghymru. Mae'n golygu y bydd pobl rhwng 51 a 54 oed yng Nghymru bellach yn derbyn profion sgrinio coluddyn gartref yn awtomatig.

Mae'r Gweinidog Iechyd, Eluned Morgan, yn annog pobl i ddefnyddio eu pecyn pan fydd yn cyrraedd drwy'r post. Dywedodd: "Hyd yn oed yn ystod camau cynnar canser y coluddyn, efallai y byddwch chi'n teimlo'n dda. Felly mae sgrinio yn hanfodol i ganfod canserau cyn i'r symptomau ddangos, ac mae canfod a thrin yn gynnar yn gwella cyfraddau goroesi yn sylweddol."

Bydd pobl 51-54 oed sydd wedi'u cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru yn cael cynnig hunan-sgrinio am ganser y coluddyn a byddant yn derbyn pecyn sgrinio coluddyn hawdd ei ddefnyddio yn y post bob dwy flynedd yn awtomatig. Bydd y rhaglen yn dod i rym yn llawn ar gyfer y grŵp oedran sydd newydd gymhwyso yn raddol dros y flwyddyn nesaf.

Cyflwynwyd pecyn profi newydd FIT (Prawf Imiwnogemegol ar Ysgarthion) sy'n hawdd i'w ddefnyddio gartref yng Nghymru yn 2019. Gyda mwy o sensitifrwydd, gall y pecyn ganfod canser y coluddyn yn well yn y rhai sydd mewn perygl ac mae wedi cyfrannu at ymgymeriad sgrinio gwell o 65% yn y garfan oedran flaenorol o ddynion a menywod rhwng 55 a 74 oed.

Arwyddion a symptomau canser y coluddyn

Ewch at eich meddyg teulu os ydych yn datblygu unrhyw un o'r rhain:

- Gwaedu o'ch pen ôl neu waed yn eich pŵ.
- Newid parhaol, heb esboniad, yn eich arferion tŷ bach.
- Colli pwysau heb esboniad.
- Blinder mawr heb reswm amlwg.
- Poen neu lwmpyn yn eich bol.

phw.bsw@wales.nhs.uk

Ydych chi yn 51–74 oed?

Peidiwch ag anwybyddu eich prawf sgrinio coluddyn

Canser y coluddyn yw un o'r canserau mwyaf cyffredin yng Nghymru, gyda diagnosis o fwy na 2,200 o achosion newydd bob blwyddyn.

Mae hefyd yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn. Mae'r rhan fwyaf o achosion o ddiagnosis o ganser y coluddyn mewn pobl dros 50 oed.

Mae sgrinio'r coluddyn yn gam pwysig y gallwn ei gymryd i helpu i ganfod canser y coluddyn yn gynnar pan fydd yn aml modd ei wella. Mae dros 150,000 o bobl yng Nghymru yn gwneud eu prawf sgrinio bob blwyddyn.

Mae sgrinio'r coluddyn yn golygu cwblhau pecyn prawf gartref sy'n cael ei bostio'n ôl i'w archwilio. Mae'r prawf sgrinio yn chwilio am waed cudd yn eich carthion. Bydd eich canlyniadau'n cael eu postio yn ôl atoch o fewn pythefnos.

Mae bron i naw o bob deg o bobl yn goroesi canser y coluddyn pan gaiff ei ganfod a'i drin yn gynharach.

Benthycwyr Arian Didrwydded

Mae benthycwyr yn aml yn targedu'r bobl fwyaf agored i niwed yn ein plith.

Gallent ymddangos yn garedig ac yn gyfeillgar, ond peidiwch â chael eu twyllo.Gall siarcod benthyg arian effeithio ar unrhyw un.

Os ydych chi'n poeni am ffrind/perthynas/cymydog neu'n meddwl eich bod chi'n ddioddefwr, yna cysylltwch â ni.

Gallwch aros yn ddienw, a gall ein tîm helpu i'ch arwain drwy'r broses a'ch cefnogi gydag unrhyw ddyledion cyfreithlon eraill sydd gennych.

Llinell gymorth 24/7 – 0300 123 33 11

E-bost: stoploansharkswales@valeofglamorgan.gov.uk
www.atalsiarcodbenthygariancymru.co.uk
www.facebook.com/stoploansharkwales

STOP LOAN SHARKS WALES

ATAL SIARCOD BENTHYG ARIAN CYMRU

Astudiaeth achos

o achos diweddar iawn yng Nghasnewydd, de Cymru.

Mae'r achos hwn yn enghraifft wych o sut nad yw pob siarc benthyg arian yn edrych fel eich bwli nodweddiadol, ond mewn gwirionedd gall fod yn unrhyw un.

Bu Tabitha Richardson, hen fam-gu 83 oed yn gweithredu fel benthyciwr arian didrwydded yng Nghasnewydd am 20 mlynedd yn targedu cymdogion agored i niwed.

Disgrifiwyd Tabitha Richardson fel rhywun 'bygythiol a pheryglus', gan godi llog o 40% ar fenthyciadau chwe mis. Rhoddodd Richardson arian i gymdogion a oedd yn cael trafferthion ariannol fel y gallent dalu eu biliau. Fe wnaeth Mrs Richardson ofni cwsmeriaid a fethodd daliadau gyda negeseuon yn nodi, "rydych chi'n gwybod y gallaf ddod o hyd i chi". Darganfuwyd coffor wrth chwilio eiddo Mrs Richardson. Daethpwyd o hyd i £6,000 y tu mewn iddo yn ogystal â llyfrau a chofnodion benthyciadau.

Ym mis Awst 2023 plediodd Mrs Richardson yn euog i fenthyca arian yn anghyfreithlon a gwyngalchu arian ac fe'i dedfrydwyd i ddwy flynedd o garchar, wedi'i ohirio am 2 flynedd.

Rydym yn aros am ganlyniad gwrandawiad Deddf Enillion Troseddau (POCA) a fydd yn sefydlu faint o arian a wnaed drwy'r gweithgaredd troseddol hwn a sut y gellir adennill arian i'r dioddefwyr.

Amser Egwyl

Chwilio geiriau

Allwch chi ddod o hyd i'r holl eiriau hyn yn y grid?

- ☐ Cyngor Ynni
- ☐ Rheolwr
- ☐ Ffenestri
- ☐ Adeiladau Newydd
- ☐ Benthyca Siarc
- ☐ Fforwm Preswyl
- ☐ Pod Bwyd
- ☐ Cwynion
- ☐ Siopwr Dirgel
- ☐ Gwirfoddoli
- ☐ Llwydni
- ☐ Llaith
- ☐ Cymdogaeth

e	o	s	i	o	p	w	r	d	i	r	g	e	l
g	w	i	r	f	o	d	d	o	l	i	d	f	o
r	d	f	r	i	r	t	s	e	n	e	f	f	o
l	l	a	i	t	h	r	i	a	m	i	o	o	o
c	d	d	l	r	r	n	c	n	i	g	d	r	r
y	m	i	y	n	d	y	r	d	n	u	o	w	h
m	p	y	g	y	h	c	n	d	n	a	p	m	e
d	r	h	w	t	r	a	y	c	y	d	o	p	o
o	d	l	n	a	i	w	n	w	r	a	d	r	l
g	l	e	i	r	b	n	y	y	o	l	d	e	w
a	b	s	a	d	g	o	c	n	g	i	y	s	r
e	m	s	o	t	r	p	a	i	n	e	w	w	r
t	w	p	n	r	c	o	l	o	y	d	e	y	p
h	n	r	w	o	s	e	f	n	c	a	n	l	o

thewordsearch.com

Cymorth Ynni y Gwasanaeth Cyngor Ariannol

Money Advice Service

Wrth i gostau byw gynyddu, mae mwy o bobl yn poeni am allu talu eu biliau ynni.

Yn ôl data a gyhoeddwyd yn ddiweddar ni all 140,000 o aelwydydd bob blwyddyn fforddio ychwanegu at eu mesurydd. Mae gan 88% o'r aelwydydd dan sylw blant neu'n byw â chyflyrau iechyd hirdymor.

Yn ddiweddar, mae'r Gwasanaeth Cyngor Ariannol wedi ffurfio partneriaeth â'r Sefydliad Banc Tanwydd, sydd â gweledigaeth o Deyrnas Unedig lle gall pawb fforddio talu i wresogi eu cartrefi a choginio prydau. Pan fydd pobl sy'n rhagdalu am danwydd ac yn mynd yn brin o arian, maen nhw'n cael eu gadael heb danwydd. Dim gwres, dim golau, dim bwyd poeth, dim dŵr poeth. Mae hwn yn argyfwng tanwydd. Roedd 96% o'r bobl a gefnogwyd gan y Sefydliad Banc Tanwydd yn gorfod dewis rhwng gwres a bwyta, ac roedd 14% yn aberthu bwyd poeth bob dydd.

Os ydych ar fesurydd rhagdalu ac mae angen cymorth arnoch gyda'ch ynni, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cyngor Ariannol ar 01446 709588 / 709146 / 709312 Gadewch neges os na chewch ateb a byddwn yn eich ffonio chi.

fuel bank FOUNDATION

Cystadleuaeth Lliwio

Bydd **Enillwyr** yn derbyn taleb **£10**

Ar agor i bawb

3 - 10 oed

Lliwiwch i mewn a'i anfon at

Amy Hilbert,
Gwasanaethau Tai,
Yr Alpau,
Heol y Chwarel, Gwenfô.
Bro Morgannwg
CF5 6AA

Eich enw ....

FFôn/e-bost neu gyfeiriad post: ....