A logo with blue text

Description automatically generatedA black background with blue text

Description automatically generated

**Y Cynllun Seibiannau Byr yn helpu dros 600 o ofalwyr di-dâl yn Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful**

Mae Interlink Rhondda Cynon Taf, ar y cyd â Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, wedi treialu prosiect i sicrhau bod gofalwyr yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn gallu cael mynediad at y Cynllun Seibiannau Byr.

Mae’r cynllun yn cael ei gydlynu gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a’i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae’n gyfle i ofalwyr di-dâl ledled Cymru gael seibiant byr o’u rôl gofalu, i fwynhau amser iddyn nhw eu hunain a chanolbwyntio ar eu llesiant.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi dyrannu cyllid i dros 30 o sefydliadau i gynnig amrywiaeth o seibiannau byr, gweithgareddau grŵp a micrograntiau. Ond, gan nad oes canolfannau gofalwyr yn Rhondda Cynon Taf na Merthyr Tudful, roedd angen edrych ar hyn mewn ffordd wahanol. Gan weithio gydag Interlink Rhondda Cynon Taf, dyrannodd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru £80,000 o gyllid a gafodd ei ddosbarthu i 11 sefydliad ar lawr gwlad ar draws y rhanbarth.

Un sefydliad a gafodd arian oedd Coed Lleol, cymuned ffyniannus sy’n rhannu angerdd dros goetiroedd yn y DU. Roedd ei brosiect Seibiant Byr, y Rhaglen i Ofalwyr, yn cynnwys 10 sesiwn ar natur, a oedd yn cael eu darparu ym Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf ar gyfer gofalwyr di-dâl a’r rheini maen nhw’n gofalu amdanyn nhw. Cafodd y sesiynau eu llunio i roi profiad o ymgolli mewn mannau gwyrdd lleol, i gael rhyddhad o’r rhwystrau dyddiol, i annog cysylltiad â natur, ac i ddysgu sgiliau gwyrdd i’w trosglwyddo i deulu a ffrindiau.

Yn ôl Elise Hughes, swyddog prosiectau gyda Coed Lleol, "Mae’r prosiect wedi ysgogi partneriaethau gwych ac wedi gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau gofalwyr." Aeth yn ei blaen gan ddweud, “Roedd yn hyfryd gweld y grwpiau’n cysylltu â’i gilydd ac yn ffurfio cwlwm naturiol. Roedd y cyfranogwyr yn aml yn dweud cymaint roedden nhw wedi mwynhau, a’u bod yn teimlo eu bod wedi ymlacio ac yn barod am weddill eu diwrnod."

Dywedodd un cyfranogwr, "Mae pethau fel hyn yn gwneud gwahaniaeth go iawn, hyd yn oed os mai dim ond am ychydig oriau maen nhw’n cael eu cynnal. Mae’n braf cael bod gyda’n gilydd a chael sgwrs."

Dywed Kate Cubbage, Cyfarwyddwr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, "Roedd y prosiect hwn yn sicrhau ein bod yn helpu i lenwi'r bwlch sydd o ran cynnal gofalwyr mewn ardaloedd yng Nghymru lle mae cryn angen heb ei ddiwallu. Mae'r dystiolaeth yn dangos yn glir fod pobl hynod ofalgar i'w gweld yn ardaloedd tlotaf Cymru, gyda rhai o'r canrannau uchaf o ofalwyr di-dâl yn eu cymunedau. Roedd yn hanfodol ein bod yn gweithio gyda phartneriaid yn yr ardaloedd hyn i gynnig atebion creadigol a oedd yn creu effaith. Mae'r adborth gan y gofalwyr a'r sefydliadau a ariannwyd wedi bod yn hynod gadarnhaol, ac rydym yn gobeithio parhau i adeiladu ar y llwyddiant cynnar hwn."

Daw Interlink Rhondda Cynon Taf i'r casgliad bod, “Llwyddiant y cynllun grant hwn yn brawf o'r gwahaniaeth y mae'r gwahanol sefydliadau a'r grwpiau sector gwirfoddol yn ei wneud i gefnogi gofalwyr di-dâl yn eu rôl hollbwysig”.

Dyma'r sefydliadau eraill sydd wedi cael cyllid ar gyfer y rhanbarth hwn drwy Interlink a'r Cynllun Seibiannau Byr - Barnado's, Cymorth Canser Merthyr Tudful, Age Connects Morgannwg, Becca’s Besties, Canolfan Cefnogi Ymddygiad, Sefydliad Cymunedol Cwmparc, Café 50, Gelli Life for Living, Hyb Cymunedol Twyn a Plant y Cymoedd.

DIWEDD

A group of people outside

Description automatically generated

DIWEDD

Sesiynau a gynhaliwyd gan Coed Lleol yn y tŷ crwn yn Rhondda Cynon Taf

**Nodiadau i Olygyddion**

**Ynglŷn ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, sy’n rhan o’r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, yn ceisio creu gwell dyfodol gydag ac ar gyfer gofalwyr yng Nghymru trwy godi ymwybyddiaeth, grymuso gofalwyr a dylanwadu ar newid. Mae wedi ymrwymo i sicrhau bod pob gofalwr yn derbyn y gydnabyddiaeth a'r gefnogaeth y maent yn eu haeddu. Mae'n gweithio'n agos ac ar y cyd â Phartneriaeth Rhwydwaith – elusennau annibynnol lleol a rhanbarthol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Gwefan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr: [www.carers.org](http://www.carers.org)

**Ynglŷn â'r Cynllun Seibiant Byr**

Mae'r Cynllun Seibiant Byr yn fenter newydd a lansiwyd yn 2022 i gefnogi 30,000 o ofalwyr di-dâl o bob rhan o Gymru i gymryd seibiant mawr ei angen o'u cyfrifoldebau gofalu. Cynhelir y cynllun, a ariennir gan Lywodraeth Cymru rhwng 2022-2025. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yw corff cydlynu cenedlaethol y cynllun, gan ddosbarthu grantiau i elusennau a mudiadau'r trydydd sector ledled Cymru.

Gyda chyllideb gyffredinol o £9 miliwn, mae’r gwaith o reoli’r cynllun yn cael ei rannu rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Mae mudiadau'n gwneud cais am yr arian i ddarparu’r gweithgareddau.

[jwood@carers.org](mailto:jwood@carers.org) [cedwards@carers.org](mailto:cedwards@carers.org)

**Interlink**

[Home - Interlink RCT English](https://interlinkrct.org.uk/)

A black background with blue text

Description automatically generated