MAE LLESIANT YR HAF YN CYCHWYN YN Y GYMUNED

> Mwynhewch y digwyddiadau hyn – teimlwch yn rhan o'r gymuned

Cefnogi Plant & Theuluoedd

Deall Pwysbwynt yr Haf

Mae'r gwyliau haf hir yn gallu ychwanegu cannoedd o bunnoedd at gostau teuluoedd. I deuluoedd sy'n ei chael yn anodd, gall y cyfnod hwn waethygu:

- Ansicrwydd bwyd
- Unigedd cymdeithasol
- Pwysau iechyd meddwl
- Eithrio digidol
- Llai o gyfleoedd i wneud gweithgareddau wedi'u trefnu

Cyngor Cymuned Y Mwmbwls Astudiaeth Enghreifftiol Dyddiau Hwyl i'r Teulu

GWYLIO NAWR

Dydd Mercher 5ed Awst

Playday

Playday yw'r diwrnod chwarae cenedlaethol sy'n cael ei ddathlu bob blwyddyn ar draws gwledydd Prydain. Mae'n ddathliad o hawl plant i chwarae, ac yn ymgyrch sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae ym mywydau plant.

I gael gwybod sut i gymryd rhan a chael syniadau da ar gyfer cynllunio digwyddiad

GWYLIO NAWR

CEFNOGI TEULUOEDD YN YSTOD GWYLIAU'R HAF

- Picnics cymunedol neu ddyddiau hwyl i'r teulu
- Sesiynau gweithgareddau gwyliau mewn parciau neu neuaddau cymunedol
- Sesiynau crefft, chwaraeon neu chwarae wedi'u trefnu gan grwpiau lleol
- Llyfrgelloedd teganau, llyfrau neu offer chwaraeon
- Hyrwyddo rhaglenni gwyliau lleol i ddarparu bwyd dros y gwyliau

Haf o Hwyl, nid o Helynt

Mae'r argyfwng costau byw yn parhau i herio aelwydydd ar draws Cymru, ond mae gweithredu lleol yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Trwy gyfuno cymorth ariannol ymarferol, gweithgareddau hygyrch a lleoedd cymunedol diogel, gall cynghorau drawsnewid profiad yr haf i deuluoedd.

Gan fod ysgolion yn cau ym mis Gorffennaf, mae llawer o rieni yn wynebu chwe wythnos ychwanegol o gostau bwyd yn codi, pwysau gofal plant a chostau gweithgareddau. Trwy gynllunio yn awr, gall cynghorau ddarparu cefnogaeth ddefnyddiol iawn yn ystod Gorffennaf ac Awst – a gwella llesiant tra'n lleddfu straen ariannol.

Mae Gorffennaf ac Awst yn cynnig cyfle i ddangos, pan mae cymunedau'n gweithio gyda'i gilydd, nad oes yr un teulu'n cael eu gadael ar ôl.

Wrth inni edrych ymlaen at fisoedd yr haf, mae'r neges yn glir: bydd cynllunio cynnar, gwaith partneriaeth a darparu cynhwysol yn sicrhau bod y tymor hwn yn cynnig llesiant, cysylltiadau a gwytnwch i gymunedau ledled Cymru.

GWNEUD YN FAWR O OFODAU CYMUNEDOL

Gall Cynghorau Cymuned a Thref chwarae rôl bwysig yn cryfhau eu system fwyd leol trwy weithio'n agos gyda'u **Partneriaeth Fwyd Leol.**
Mae'r partneriaethau hyn yn dod â grwpiau cymunedol, busnesau a gwirfoddolwyr at ei gilydd i alluogi mwy o bobl i fwynhau bwyd iachus, fforddiadwy a chefnogi mentrau bwyd lleol.

Brecwast Teuluol Cyngor Cymuned Aberporth

Mae Chwarae Cymru yn annog cymunedau i flaenoriaethu chwarae fel ffordd syml, cost-isel o gefnogi plant a theuluoedd.

Rhestr Wirio Syml ar gyfer Llesiant yr Haf
Gallai Cynghorau sy'n gobeithio cefnogi pobl leol yr haf hwn ystyried:
✓ Hyrwyddo gweithgareddau lleol a grwpiau cymunedol
✓ Rhannu gwybodaeth am gefnogaeth gyda chostau byw
✓ Cefnogi digwyddiadau cymunedol rhad ac am ddim neu gost-isel
✓ Annog mentrau gwirfoddoli
✓ Helpu pobl i gysylltu gyda gwasanaethau lleol a'i gilydd

Mae hyd yn oed camau bach yn gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Anogir cynghorau i rannu enghreifftiau o'r hyn sy'n gweithio'n lleol - boed yn weithgaredd lles llwydddiannuspa rtneriaeth newydd, new fenter fach sydd wedi gwneud gwahaniaeth mawr

Mynd Allan a Mwynhau Am Ddim!

Mae Cynghorau Cymuned a Thref mewn sefyllfa dda i helpu pobl leol i wneud y gorau o gyfleoedd lleol, rhad ac am ddim i fwynhau popeth sydd ar gael yn ystod misoedd yr haf.

Mae llecynnau awyr agored fel parciau, lleoedd chwarae a chaeau chwaraeon yn cynnig ffyrdd hygyrch i deuluoedd gadw'n weithgar heb gostau ychwanegol. Gall mentrau syml wneud y lleoedd hyn yn fwy deniadol fyth—fel darparu “blychau teganau” i'w rhannu yn cynnwys pethau chwarae rhydd fel peli, rhaffau sgipio neu ffrisbis er mwyn annog chwarae anffurfiol, creadigol. Mewn cymunedau arfordirol, gall pwyntiau cyfnewid bwced a rhaw fod yn ffordd ymarferol a chynaliadwy o gefnogi teuluoedd a lleihau'r defnydd o blastig un-defnydd. . Mae syniadau bach fel y rhain yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr, yn enwedig yn ystod gwyliau ysgol.

Mae Cynghorau hefyd yn gallu hyrwyddo hawliau tramwy lleol, llwybrau cerdded coetiroedd a llwybrau di-draffig, er mwyn helpu pobl leol i ddod o hyd i leoedd diogel i gerdded, seiclo a mwynhau natur yn agos at adref. Gall arwyddion clir, mapiau neu awgrymu llwybrau annog mwy o bobl i roi cynnig arnynt. Ar yr un pryd, mae cysylltu gweithgarwch awyr agored gyda chanol trefi fel llwybrau addas i deuluoedd, helfeydd chwilio neu deithiau cerdded thematig yn gallu helpu dod â phobl i'r stryd fawr mewn trefi lleol. Mae hyn nid yn unig yn cynnig adloniant am ddim i deuluoedd, ond mae hefyd yn cefnogi siopau a busnesau lleol.

Trwy feddwl yn greadigol am sut mae lleoedd yn cael eu defnyddio, gall cynghorau helpu sicrhau nad yw cadw'n weithgar, cymdeithasol a chysylltiedig yn gorfod golygu cost.

CEFNOGAETH NÔL I’R YSGOL

Nôl i’r Ysgol

Heriau Allweddol y mae Teuluoedd yn eu Hwynebu

Mae'r newid a mynd yn ôl i'r ysgol yn ymwneud â mwy na gwisgoedd ysgol a nwyddau ysgrifennu. Yn aml, mae teuluoedd yn wynebu pwysau ariannol sy'n gysylltiedig â dillad, cludiant a phrydau bwyd, ochr yn ochr â'r addasiad emosiynol o ddychwelyd i strwythur ar ôl gwyliau'r haf.

Mae Cyngor Tref Blaenafon & Chyngor Cymuned Cwmbrân yn trefnu cynllun cyfnewid dillad chwaraeon

PRYDAU AR GYLLIDEB

Er bod prydau ysgol am ddim ar gael i bob plentyn ysgol gynradd yng Nghymru erbyn hyn, mae cefnogaeth yn bwysig o hyd i deuluoedd â disgyblion hŷn. Gallai myfyrwyr ysgolion uwchradd fod yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim gan ddibynnu ar amgylchiadau’r teulu, ond bydd llawer o deuluoedd yn dal yn gorfod darparu pecynnau cinio. Gall cynghorau helpu trwy rannu syniadau syml, cost-isel ar gyfer blychau cinio a chyfeirio pobl at ffynonellau dibynadwy.

ARWYDDBYST AT GRANTIAU A CHYMORTH ARIANNOL

Gallai teuluoedd fod yn gymwys i gael nifer o grantiau a chymorth ariannol gwahanol.

- Grant Hanfodion Ysgol Llywodraeth Cymru.
- Y Sefydliad Amaethyddol Llesiannol Brenhinol (RABI), sy’n darparu cymorth ariannol i deuluoedd amaethyddol.
- Canllawiau a gwybodaeth gan Plant yng Nghymru, yn tynnu sylw at y cymorth ariannol ehangach sydd ar gael i ddysgwyr a’u teuluoedd

Cefnogi Teuluoedd i gael Cychwyn Cadarnhaol i’r Flwyddyn Ysgol

Trefnu Ymgyrch Cefnogaeth y Gymuned “Nôl i’r Ysgol”

- Stondinau cyfnewid gwisgoedd ysgol a rhoddion
- Banciau Nwyddau ysgol am ddim (bagiau, deunydd papur, blychau cinio)
- Partneru gyda busnesau lleol i gael rhoddion

Rhannu Gwybodaeth am Gefnogaeth Leol

Creu a dosbarthu cyfeiriadur syml yn cynnwys:

- Banciau bwyd
- Rhaglenni gweithgareddau gwyliau
- Gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl
- Clybiau ieuenctid a llecynnau diogel

Partneru gydag ysgolion a busnesau lleol

- Gweithio gydag ysgolion lleol i ddod i wybod am anghenion yn gynnar
- Cydweithio gydag elusennau a grwpiau gwirfoddolwyr
- Cyd-drefnu negeseuon fel bod teuluoedd yn cael cefnogaeth gyson

Mae’n bwysig iawn fod cefnogaeth yn gynhwysol ac ar gael i bawb. Mae hyn yn cynnwys ystyried anghenion teuluoedd incwm isel, pobl ag anghenion ychwanegol, a chymunedau amrywiol. Cynnig dewisiadau cefnogi hyblyg, cyfathrebu clir, a—lle’n bosib—gall deunyddiau wedi’u cyfieithu helpu sicrhau nad oes neb yn cael eu gadael ar ôl.

Eisiau Gwybod Mwy?

Am ragor o wybodaeth ar brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â’r tîm yn:

colc@unllaiscymru.cymru