Un Llais Cymru
One Voice Wales

Cyngor Tref Pontypridd Taclo Unigedd

Sylweddolodd **Cyngor Tref Pontypridd** y gall unigrwydd ac unigedd cymdeithasol fod yn wir am bobl o bob oed, ac effeithio ar eu lles, eu hyder a chymryd rhan yn y gymuned.

Drwy wrando ar drigolion a gweithio gyda gwirfoddolwyr, grwpiau cymunedol a sefydliadau partner, mae'r Cyngor **wedi datblygu ystod o gynlluniau sy'n dod â phobl ynghyd, yn creu cyfleoedd am gefnogaeth a chyfeillgarwch, ac yn helpu pobl i deimlo mwy o gysylltiad â'u cymuned.**

O breswylwyr hŷn a phobl sy'n byw gyda dementia i ofalwyr, teuluoedd ifanc a'r rheiny sydd eisiau cwrdd â phobl newydd, mae gan y gweithgareddau hyn un nod cyffredin, sef gostwng unigedd a chryfhau cysylltiadau cymunedol.

Bob wythnos, mae Cyngor Tref Pontypridd yn cefnogi 3 chanolfan gymunedol, gan ddarparu dros 75 o brydau poeth gyda chymorth 15 o wirfoddolwyr ymroddedig, gan greu mannau croesawgar i bobl gysylltu â'i gilydd a chael mynediad at gymorth

Y Graig – brecwast

Mae dydd Mercher y Graig yn frecwast cymunedol galw i mewn, yn cael ei redeg gan y tîm ymgysylltiad cymunedol yng Nghyngor Tref Pontypridd a'i gefnogi gan wirfoddolwyr. Dechreuodd hwn yn fach gyda phreswylwyr y fflatiau lleol ond bob dydd Mercher erbyn hyn mae'r gwirfoddolwyr yn coginio i hyd at 30 o bobl.

Graig Wednesdays was set up in 2025 when the Town Council took over the Community Centre which hadn't been used in many years. The Council had found that out of all the wards, the people in the Graig felt that they had been particularly forgotten and neglected.

Unwaith y mis, mae'r Graig yn cynnwys hwb cymorth sy'n gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau lleol, y tîm plismona bro, y tîm nyrsys ardal lleol a Chymdeithas Dai Trivallis.

Gyda chyllid gan Gronfa Mannau Cynnes a Bwyd RhCT, gall y cyngor gynnig croeso cynnes gyda bwyd poeth ar sail talwch fel y gallwch er mwyn cynnal y prosiect. Gall trigolion hefyd fynd i'r Pantri Bwyd lle mae bwyd sydd dros ben gan yr archfarchnadoedd lleol ar gael i fynd adref bob wythnos

Mae Cymdeithas Dai Trivallis wedi darparu cyllid sydd wedi galluogi'r cyngor i brynu setiau o hanfodion cartref i bobl leol sydd angen help llaw. Hefyd mae'r cyngor wedi darparu dillad gwely i helpu teuluoedd sydd heb ddim byd.
Mae effaith y gwaith partneriaeth hwn yn aruthrol; ymgysylltu â'r rhai anoddaf eu cyrraedd yn y gymuned a helpu'r rhai yn yr angen mwyaf.
"...cafodd bryd poeth yn ogystal â'r pantri bwyd a dywedodd wrthon ni nad oedd hi wedi bwyta'n iawn ers tri diwrnod"

Cyllid

£1000 Cyllid Hybiau Cynnes
£1000 Cronfa Fwyd
£1000 Tai Trivallis

PURPLE SHOOTS

Graig Change Group:
Mae'r cyngor wedi cefnogi Purple Shoots, sydd wedi sicrhau cyllid i sefydlu grŵp sy'n grymuso trigolion lleol i wneud newidiadau yn eu cymuned.

Cwrdd dydd Llun

Mae tîm o wirfoddolwyr yn gweini bwyd a diodydd cynnes i hyd at 40 o bobl bob dydd Llun yn Amgueddfa Pontypridd. Sefydlwyd y ganolfan gynnes hon yn 2023 mewn ymateb i'r argyfwng costau byw.

Bridge Dementia Gyfeillgar

Yn dilyn y galwad y cyngor am wirfoddolwyr cyfeillio, sefydlwyd grŵp Dementia Gyfeillgar newydd. Mae'r gwirfoddolwyr i gyd wedi cwblhau hyfforddiant Cyfeillion Dementia gan Gymdeithas Alzheimer. Cefnogir y grŵp gan Gymdeithas Alzheimer ac Age Connect Cymru ac mae'n cynnig lle diogel a chroesawgar i wneud ffrindiau dros baned a chacen, a chael cefnogaeth.

Cefnogaeth Cyfeillio

Mae'r cyngor wedi partneru â chartrefi gofal lleol ac wedi darparu cyfleoedd i wirfoddolwyr ymweld â phreswylwyr a chynnig cwmnïaeth iddynt.

Garddio Cymunedol

Mae Gardd a Choetir Stryd y Ddôl yn cynnig cyfleoedd i wirfoddoli, dysgu sgiliau newydd a chwrdd â phobl. Mae gan yr ardd hefyd wirfoddolwyr cwrdd a chroeso i groesawu ymwelwyr a hyrwyddo amgylchedd cynhwysol.

Mae'r partneriaid yn cynnwys:

- Y Tîm Nyrsio Cymunedol
- Cymdeithas Dai Trivallis
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
- Llesiant Rhieni Sengl
- Asiantaethau cymorth lleol
- Pontypridd Neighbourly
- Pontypridd Auctions
- Archfarchnadoedd lleol
- Harlech Foods
- Y Tîm Plismona Bro
- Cartrefi Gofal lleol

Effaith Gwirfoddoli

Mae tîm o 65 o wirfoddolwyr yn yn cefnogi prosiectau'r Cyngor Tref!

Mae gwirfoddoli yn cryfhau!cymunedau ac yn cynnig manteision ystyrlon i'r gwirfoddolwyr eu hunain. Drwy roi eu hamser i helpu eraill, mae gwirfoddolwyr yn adeiladu hyder, yn datblygu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau, a chael teimlad o bwrpas a pherthyn. Drwy'r profiadau hyn, gall pobl wella eu llesiant eu hunain a gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl eraill yr un pryd..

Ffactor allweddol yn llwyddiant y cynlluniau hyn fu rôl gwirfoddolwyr a gweithredu gan y gymuned. Ffurfiwyd llawer o'r prosiectau gan y trigolion eu hunain, sy'n sicrhau bod y gweithgareddau yn ymateb yn uniongyrchol i anghenion a diddordebau lleol. Drwy gyfuno cyfleoedd cymdeithasol â mynediad at wybodaeth, cyngor, gweithgareddau lles a chefnogaeth cymheiriaid, mae'r Cyngor yn helpu i greu cymuned fwy cysylltiedig a chynhwysol.

Y Dyfodol

Sefydlu Garddio ar y Graig: sefydlu gardd gymunedol, lle i drigolion dyfu pethau ac ymlacio.
Ymgysylltu â'r gymuned: parhau i weithio gyda thrigolion i ddatblygu prosiectau a digwyddiadau
Cynnal a chyflawni: canfod cyfleoedd cyllido a gweithio i barhau a gwella'r gwasanaethau sy'n bodoli'n barod.

Eisiau Gwybod Mwy?
Er mwyn cael gwybod mwy am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:

CoLC@onevoicewales.wales https://bit.ly/3KYHftK Un Llais Cymru