Cysylltu Connecting Torfaen

Mae Grŵp Cyflawni Cysylltu Torfaen wedi'i sefydlu er mwyn hwyluso'r dasg o gyflawni Strategaeth Llesiant Cymunedol a Model Gweithredu Cymunedol Torfaen mewn partneriaeth. Mae'n adlewyrchu gweledigaeth ac ymrwymiad cyffredin i weithio ochr yn ochr gyda'n cymunedau a chyda'n gilydd i greu amgylchedd lle gall pobl fyw bywydau iach a gwerth chweil.

Y pedwar partner yw Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Rhaglen y Rhwydwaith Llesiant Integredig, Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen a Strategaeth Cynghrair Gwirfoddol Bron Afon.

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Wellbeing Friends

Mae cyfeillion llesiant yn ffordd o sicrhau bod pawb, yn enwedig pobl nad ydynt ar-lein, yn gallu cael gafael yn rhwydd ar wybodaeth yn ymwneud â llesiant. Byddem wrth ein bodd pe bai ein cyfeillion llesiant yn rhannu'r hyn sy'n digwydd gyda'u cyfeillion a'u cymdogion. "Rhannu gwybodaeth am iechyd a llesiant a rhoi mynediad i bawb yn Nhorfaen at wybodaeth a fydd yn eu helpu i fod yn hapus, yn iach ac yn ddedwydd."

Bydd cylchlythyr y Cyfeillion Llesiant yn cael ei lunio bob deufis ac yn cael ei rannu gyda gweithwyr iechyd proffesiynol a hybiau cymunedol.

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Jo Lloyd Swyddog Ymgysylltu Iechyd a Llesiant. Mae fy rôl yn ymwneud â hyrwyddo'r Trydydd Sector mewn amrywiaeth eang o grwpiau cynllunio a phartneriaethau yn lleol, rhanbarthol a chenedlaethol gan sicrhau bod cyfraniad y sector yn cael ei amlygu. Rwy'n chwarae rhan weithredol mewn cysylltu ac ymgysylltu â phartneriaid allweddol ar draws bob sector, yn broffesiynol a chymunedol i weithredu fel pwynt cyswllt er mwyn cefnogi'r sector gwirfoddol/cymunedol.

Bûm yn gweithio ochr yn ochr ag IWN ar y fenter Cyfeillion Llesiant a'r ymgysylltiad gwasanaethau sydd ar gael yn ardal Torfaen heb yr angen am apwyntiad Meddyg Teulu.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu fylchau a nodwyd yn eich cymuned, mae croeso i chi gysylltu â mi. jo@tvawales.org.uk

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Straeon Newyddion Da Cyfeillion Llesiant

Mae aelodau Eglwys Ddiwygiedig Unedig Cwmbrân yn dymuno ymestyn eu boreau coffi presennol er mwyn cynnig man diogel, cynnes a chymdeithasol i aelodau'r gymuned, lle gallant archebu prydau ysgafn a chymryd rhan mewn gweithgareddau hunanarwain. Bu aelodau'r Eglwys yn gweithio gyda'u Meithrinwr Gallu Cymunedol i ddatblygu 'Thingamabob Thursday' a gynhelir bob dydd Iau, 10am-2.00pm yn Eglwys Ddiwygiedig Unedig Cwmbrân. Mae'r grŵp hwn wedi mynd o nerth o nerth, gan ddenu oddeutu 20 o aelodau o'r gymuned bob wythnos. Mae'r grŵp yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd a theimladau ynysig trwy gynnig man amrywiol lle gellir gwneud cyfeillion newydd.

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Victoria Village Hall

Discussed the idea of a new carers group in the north of Torfaen, it was felt there was a need after speaking to residents.

Provided support, advice and guidance all the way through the planning stages, the community resilience support officer suggested they contact TVA for guidance on constitutions. Which is underway.

Also, introduced to all the carers groups throughout the borough to see best practise, share ideas and look at how they can take the group forward. The group was then advertised throughout various social media platforms and also on flyers and the first session was run this month with a good attendance and will be run every week going forward.

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Mae Kate, Meithrinwr Gallu Cymunedol Cwmbrân a Sophie, Swyddog Cydnerthedd wedi creu perthynas weithio dda gydag aelodau Eglwys TLC Two Locks, Cwmbrân, gan ddysgu am eu cymorth Llesiant a Rhannu Bwyd. Yn achos rhai pobl sy'n mynd yno am gymorth bwyd, nid oes ganddynt mo'r fath beth â phopty i goginio. Arweiniodd hyn at y syniad y dylid gweithio mewn partneriaeth gyda nhw, ac rydym wedi llunio cynllun i gynnal cwrs 'coginio gyda ffrïwyr aer' yn y Flwyddyn Newydd. Ar ôl y Nadolig, byddwn yn gweithio gyda James, Cogydd cymwysedig yn TLC, i gynllunio a chynnal sesiynau coginio a fydd yn darparu cynhwysion a cherdyn ryseitiau ar gyfer coginio prydau iach mewn ffrïwyr aer, y gellir mynd â nhw gartref ar y diwrnod. Yna, ar ddiwedd y cwrs, bydd y cyfranogwyr yn cael ffrïwyr aer a ariennir gan Gyllid Ffyniant Bro. Fel rhan o'n trefniadau partneriaeth gyda Louise Hook, Swyddog Gofalwyr Oedolion Torfaen, rydym wedi sefydlu 'Prosiect Dileu Drafftiau'. Gan feddwl yn greadigol, rydym wedi cysylltu â nifer o'n grwpiau gwnïo a'n grwpiau crefftau cymunedol, a hefyd Coleg Gwent yn Nhorfaen, gan eu hariannu i wneud 'pethau atal drafftiau' traddodiadol â llaw y gellir eu rhoi i Ofalwyr Oedolion di-dâl fel rhan o becyn cymorth a chyngor ynni sydd yn yr arfaeth.

Kate Noyes – Meithrinwr Gallu Cymunedol Gorllewin Cwmbrân

Myfyrwyr Sgiliau Byw'n Annibynnol o Goleg Gwent, Parth Dysgu Torfaen yn gwneud 'pethau atal drafftiau' ar gyfer sioeau teithiol i Ofalwyr

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Community Connectors

Bringing **you** and the **community together**

CASE STUDY

AM was referred to the Community Connectors, as AM was feeling lonely and isolated. He hadn't been out of his home for 3 years and was anxious about going out. AM had no close family or friends to call on and felt alone.

AM wanted to get out of his home to join groups and activities, such as walking groups and bowls clubs where he could meet people and make friends. After a few home visits to build trust, a few local short walks were made to build his confidence in the community. While out in the community AM would stop and have a chat with people walking past.

Once AM was ready, he was introduced into a walking group and bowls club, local to him. AM settled well into the groups and after a few introductions, AM now attends on a regular basis independently and enjoys meeting up with his friends.

Scan to access out interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Mae Clwb Ffilmiau Blaenavon Befriending

Mewn partneriaeth â Chysylltwyr Cymunedol Torfaen, yn cynnal clwb ffilmiau yn Neuadd Gweithwyr Blaenafon ar y dydd Gwener olaf o bob mis. Gellir mynychu'r clwb yn rhad ac am ddim ac mae ar agor i bawb. Bob mis, byddwn yn dod ynghyd i fwynhau ffilm hwyliog, dishgled o de neu goffi a llond lle o gacennau a bisgedi! Mae'n ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â hen gyfeillion neu wneud cyfeillion newydd! Bob mis Rhagfyr, rydym yn cynnal Clwb Ffilmiau Nadoligaidd lle cawn gyfle i wylio ffilm Nadoligaidd a mwynhau cinio gyda'n gilydd wedyn.

Scan to access our interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends Logo

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Mae Tîm Creu Cymunedau Cryf Torfaen wedi bod yn gweithio'n brysur gyda Byddin yr Iachawdwriaeth ym Mhont-y-pŵl i gynyddu'r gweithgareddau a gynigir. Hyd yn hyn, maent wedi cydweithio i ddatblygu Clwb Crefftau rhad ac am ddim ar foreau dydd Gwener, 10am-12pm. Dyma rywle hynod gyfeillgar lle gallwch ddefnyddio'r deunyddiau celf sydd ar gael i greu campwaith, neu gallwch ddod â'ch crefftau eich hun gyda chi a mwynhau cwmni cyfeillgar a chymdeithasol ar foreau dydd Gwener. Mae Byddin yr Iachawdwriaeth yn gweithio'n galed i leihau unigrwydd a theimladau ynysig, ac mae'r grŵp newydd hwn yn ffordd hyfryd arall o gynnig help i bobl leol.

Scan to access our interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

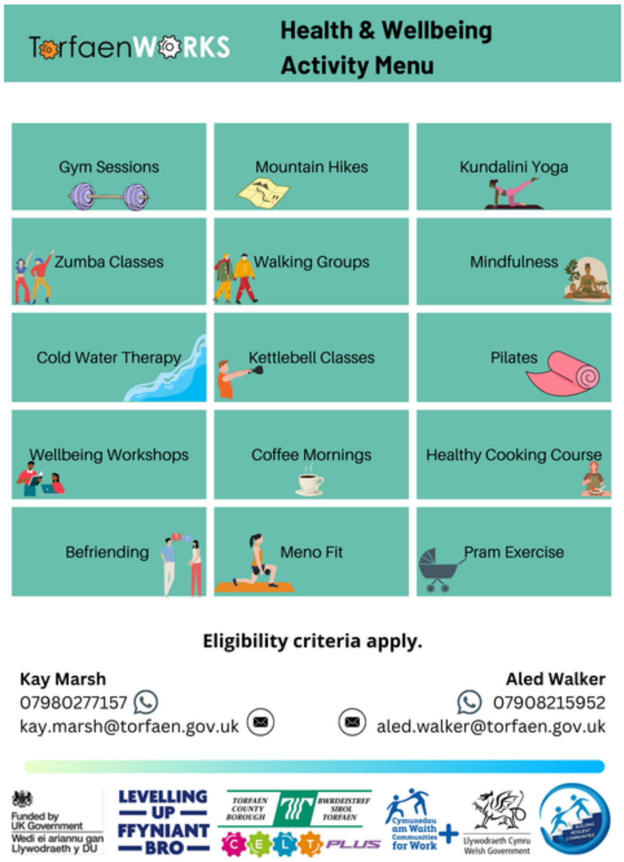
Follow us on

Wellbeing Friends Logo

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Mae Torfaen yn Gweithio yn cynnwys Prosiectau CELT+ a Lluosi y Gronfa Ffyniant Gyffredin a ariennir gan Lywodraeth y DU, yn ogystal â'r rhaglen Cymunedau am Waith a Mwy a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Yr haf hwn, dringodd criw o gyfranogwyr Celt+ y mynydd uchaf yng Nghymru, sef Yr Wyddfa. Dros y gwanwyn a'r haf, bu'n rhaid i aelodau'r grŵp fagu hyder a gwella'u ffitrwydd ym mynyddoedd Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Yna, gweithiodd pob un ohonynt gyda'i gilydd i gyrraedd eu nod, sef dringo'r Wyddfa, ac wedyn buont yn gwersylla dros nos wrth ymyl Llyn Padarn. “Fe wnes i fentro y tu allan i 'nghwmpas cyfarwydd trwy roi cynnig ar rywbeth newydd. Rydw i'n falch iawn ohonof fy hun am gyflawni'r nod”. “Roedd yr awyrgylch yn wych, rydw i'n teimlo 'mod i wedi cyflawni rhywbeth, a dw i ddim wedi teimlo hynny ers tro.” I unigolion sydd wedi cofrestru ar brosiectau cyflogadwyedd Torfaen yn Gweithio, mae'r dewis o weithgareddau llesiant yn cynnwys pethau fel cerdded mynyddoedd, ioga, Zumba, sesiynau yn y gampfa, therapi dŵr oer, cwnsela, ymwybyddiaeth ofalgar a llawer mwy.



Mae'r tîm Creu Cymunedau Cryf yn gweithio'n agos gyda Chymunedau am Waith a Chymunedau am Waith a Mwy i ddarparu cymorth cofleidiol, yn cynnwys cymorth ymarferol ac emosiynol i helpu unigolion a theuluoedd i oresgyn yr heriau a ddaw yn sgil digwyddiadau anodd yn eu bywydau.

Scan to access our interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends Logo

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Dyma'r meini prawf ar gyfer Ymyriadau a Chwnsela: Ar gyfer trigolion Torfaen sydd wedi'u hynysu oddi wrth eu cymunedau ac sy'n wynebu rhwystrau o ran mynd allan i'r gymuned, megis iechyd meddwl, profedigaeth neu anabledd ymhlith rhwystrau eraill. Gellir atgyfeirio pawb sy'n bodloni'r meini prawf uchod, pan un a ydynt mewn gwaith ai peidio. Y maen prawf pwysig yw eu bod yn dymuno mynd allan i'w cymuned, gan fod teimladau ynysig yn effeithio ar eu llesiant. Fel arfer, bydd Swyddogion Cydnerthedd yn cyfarfod â'r rhai a gaiff eu hatgyfeirio a byddant yn gweithio'n bersonol gyda'r unigolion yn y tymor byr, gan chwilio am ymyriadau a fydd yn magu eu hyder ac yn creu trefn arferol ar eu cyfer, a chan ystyried beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth o ran annog y cyfranogwyr hynny i fynd allan i'r gymuned. Yna, ar ôl ymgysylltu â'r cyfranogwyr, byddant yn ystyried a yw cwnsela'n briodol, neu byddant yn cyfeirio'r unigolion at Melo – beth bynnag fydd yn fwyaf buddiol i'r cyfranogwyr. Mae'r broses gwnsela'n cynnwys 10 sesiwn, a byddant yn ystyried strategaethau a thechnegau ymdopi a all helpu'r cyfranogwyr i wella'u llesiant emosiynol. Ar ôl i'r cwnsela ddod i ben, gellir cyfeirio'r cyfranogwyr yn ôl at y swyddogion ymyriadau neu'r cysylltwyr cymunedol i'w cynorthwyo i fynychu grwpiau neu ddigwyddiadau eraill yn y gymuned.

Scan to access our interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends Logo

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Cwmbran Community Council
Cyngor Cymuned Cwmbrân

Dyma'r meini prawf ar gyfer Ymyriadau a Chwnsela: Ar gyfer trigolion Torfaen sydd wedi'u hynysu oddi wrth eu cymunedau ac sy'n wynebu rhwystrau o ran mynd allan i'r gymuned, megis iechyd meddwl, profedigaeth neu anabledd ymhlith rhwystrau eraill. Gellir atgyfeirio pawb sy'n bodloni'r meini prawf uchod, pan un a ydynt mewn gwaith ai peidio. Y maen prawf pwysig yw eu bod yn dymuno mynd allan i'w cymuned, gan fod teimladau ynysig yn effeithio ar eu llesiant. Fel arfer, bydd Swyddogion Cydnerthedd yn cyfarfod â'r rhai a gaiff eu hatgyfeirio a byddant yn gweithio'n bersonol gyda'r unigolion yn y tymor byr, gan chwilio am ymyriadau a fydd yn magu eu hyder ac yn creu trefn arferol ar eu cyfer, a chan ystyried beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth o ran annog y cyfranogwyr hynny i fynd allan i'r gymuned. Yna, ar ôl ymgysylltu â'r cyfranogwyr, byddant yn ystyried a yw cwnsela'n briodol, neu byddant yn cyfeirio'r unigolion at Melo – beth bynnag fydd yn fwyaf buddiol i'r cyfranogwyr. Mae'r broses gwnsela'n cynnwys 10 sesiwn, a byddant yn ystyried strategaethau a thechnegau ymdopi a all helpu'r cyfranogwyr i wella'u llesiant emosiynol. Ar ôl i'r cwnsela ddod i ben, gellir cyfeirio'r cyfranogwyr yn ôl at y swyddogion ymyriadau neu'r cysylltwyr cymunedol i'w cynorthwyo i fynychu grwpiau neu ddigwyddiadau eraill yn y gymuned.

Scan to access our interactive map!

e:info@tvawales.org.uk
connecttorfaen.org.uk

Follow us on

Wellbeing Friends Logo

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Cysylltu
Connecting
Torfaen

Os oes gennych ymholiadau'n ymwneud â phrosiectau neu atgyfeiriadau, cysylltwch â'r canlynol

Swyddog Cynnwys y Gymuned Torfaen, Rhwydweithiau Llesiant Integredig, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Rhif ffôn: 07866 825547 Cyfeiriad e-bost: rebecca.smith23@wales.nhs.uk Twitter: @IWNGwent Gwefan: https://bipab.gig.cymru/

neu

Jo Lloyd, Swyddog Ymgysylltu Iechyd a Llesiant, Cynghrair Gwirfoddol Torfaen jo@tvawales.org.uk 07888 282254

Scan to access our interactive map!