

Lleisiau



Cyfrol 1, Ebrill 2021

o'r pandemig



6 stori prosiect
ar wydnwch, addasu
a pharhad ar gyfer
cymunedau'r DU



Cynnwys

Cyflwyniad	3
-------------------	---

Canolfan Menywod a Theulu Shantona	
Mae Shantona yn cefnogi'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig	5

Shifting the Dial	
First Class Foundation yn helpu i ddatblygu gwydnwch meddyliol ymhlith dynion ifanc.	9

Friends at the End	
Helpu pobl i roi eu dogfennau diwedd oes ar waith	13

Home-Start Wandsworth	
Defnyddio creadigrwydd i hybu hwyliau a hyder yn ystod y cyfnod clo.	17

Action in Caerau and Ely	
Gweithio i wella ac adfywio cymunedau	21

The Right Key	
Caffi Adferiad yn croesawu pobl sy'n gwella o gaethiwed	25

Meddyliau terfynol	30
---------------------------	----

Golygyddion	
Zoë Anderson, Julia Parnaby, Anne-Mari Hall, Jo Woodall	

Cyflwyniad

Dechreuon ni'r gyfres Lleisiau o'r Pandemig yn haf 2020, oherwydd roedden ni eisiau rhannu profiadau ein deiliaid grant ar adeg ddigynsail. Mae'r cyhoeddiad hwn yn adrodd rhai o'r straeon o'r 19,660 o brosiectau a dderbyniodd grant dros y flwyddyn ddiwethaf, gan rannu profiad ymarferol a dysg o'r argyfwng.

Flwyddyn ar ôl dechrau'r cyfyngiadau symud cyntaf, mae'n gyfle i fyfyrion ar eu gwaith a'u dysgu. Fel yr ariannwr mwyaf o weithgarwch cymunedol yn y DU, rydym wedi gweld elusennau'n dod o hyd i ffyrdd newydd o ddod â chefnogaeth a chysylltiad â'r bobl y maent yn eu gwasanaethu. Cyfunodd Canolfan Menywod a Theulu Shantona ei rhaglen dosbarthu bwyd gan wirio'r rhai sy'n agored i gam-drin domestig. Roedd Friends at the End yn ailystyried eu hymagwedd at rwydweithio, ac yn gweld ymholiadau'n treblu.

Drwy gydol 2020, dosbarthodd Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol grantiau brys lle'r oedd ei angen. Wrth i'r argyfwng barhau, rydym wedi gweld pwysigrwydd bod yn effro ac yn ddigon nimbl i fynd i'r afael â'r hyn y mae pobl yn mynd drwyddo ar hyn o bryd.

Cynigiodd ACE wasanaeth lles cydgysylltiedig yn ogystal â chymorth ymarferol, gan lenwi bylchau yn y ddarpariaeth. Ac wrth i Shifting the Dial weld materion yr oedd angen i'r gymuned eu rhannu, roedden nhw'n llunio cynhadledd Zoom 3,000 o bobl mewn un diwrnod.

Yn ogystal â'r gwaith o gefnogi eu cymunedau o ddydd i ddydd, mae ein cyfweleion yn rhannu'r gweledigaethau sy'n sail i'w gwaith. Rydym wedi clywed cymaint y mae'n bwysig i elusennau gadw eu diben craidd mewn cof – nid dim ond mynd ar drywydd cyfleoedd ariannu newydd, ond canolbwyntio ar yr hyn y mae ar fuddiolwyr ei angen mewn gwirionedd.

Maent hefyd wedi dangos pam mae ymyriadau syml, hyd yn oed wedi'u tannatgan, fel pŵer creadigrwydd, wedi cael rôl mor bwysig yn lles ac ymdeimlad pobl o gysylltiad. Defnyddiodd The Right Key gerddoriaeth i gefnogi pobl sy'n gwella o gaethiwed, gan ddod â'i chymuned yn "lân a sobr" drwy ofynion llym y cyfyngiadau symud. Ac roedd pecynnau gweithgareddau Home-Start Wandsworth yn golygu bod teuluoedd ynysig yn teimlo gofal, gyda chrefftau'n helpu rhieni yn ogystal â phlant i gysylltu a dweud eu straeon eu hunain.

Ledled y DU, ar draws gwahanol gymunedau a heriau, mae ein deiliaid grantiau wedi dod o hyd i atebion, cysylltiadau a ffyrdd ymlaen. Mae'r rhandaliad cyntaf hwn o Lleisiau o'r Pandemig yn rhannu sut maen nhw wedi'i wneud.



“Rydym wedi llwyddo i gefnogi ein cymuned. Rydyn ni’n sefyll wrth eu ymyl.”

Nahid Rasool

Canolfan Menywod a Theulu Shantona



Canolfan Menywod a Theulu Shantona

Sgwrs gyda Nahid Rasool

Cam-drin domestig: cydnabod y broblem

Mae Shantona wedi'i leoli yn ardal Harehills, Leeds, un o gymunedau mwyaf ethnig amrywiol y ddinas. Mae'r ganolfan yn sefydliad BAME (Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig). Yn 2019, cefnogodd 1,700 o bobl ar faterion yn cynnwys cam-drin domestig, camfanteisio'n rhywiol ar blant, iechyd ac anghydraddoldeb, a chydlyniant cymunedol.

“Pan ddechreuon ni, dywedodd pobl nad oedd unrhyw drais domestig yn digwydd yn y gymuned,” meddai Nahid. Dim ond 4% o atgyfeiriadau i Safer Leeds oedd o gymunedau BAME ac nid oedd atgyfeiriadau o gymuned De Asia yn bodoli. “Nid yw rhai o'n cymuned yn deall trais domestig. Dydyn nhw ddim yn deall cam-drin ariannol, emosiynol, economaidd, meddyliol. Dechreuon ni siarad amdano, ymgysylltu â gwahanol safbwyntiau crefyddol a thrafod pam nad yw'n iawn [...] Ystyrir bod rolau menywod yn gyfyngedig i lanhau, gwneud gwaith cartref a gofalu am blant. Er mwyn mynd i'r afael â hyn rydym yn codi ymwybyddiaeth ac yn gweithio i rymuso menywod.”

Mae Shantona bellach yn gweithio gydag ysgolion a grwpiau cymunedol, ac yn rhedeg rhaglenni perthynas iach. Mae model Messenger Cymunedol y ganolfan yn hyfforddi gwirfoddolwyr i ledaenu ymwybyddiaeth yn eu cylchoedd cymdeithasol eu hunain a rhannu gwybodaeth ar chwe neges allweddol:

- Beth yw trais a cham-drin domestig?
- Sut mae trais domestig yn effeithio ar blant ac aelodau o'r teulu?
- Sut mae'n effeithio ar unigolyn (hunaniaeth, hunan-barch isel, effaith seicolegol)?
- Ble i fynd am help a chefnogaeth.
- Chwalu mythau (o amgylch y gwasanaethau cymdeithasol, peidio â dioddef yn dawel).
- Cynnwys aelodau o'r teulu mewn cymorth.

Mae'r model yn fwriadol syml, gan ganolbwyntio ar yr hanfodion a'u gwneud yn hawdd eu rhannu. "Rhowch y wybodaeth honno i'ch ffrindiau, eich teulu, eich crynadau cymdeithasol. Does dim angen i chi ei wneud yn broffesiynol, dim ond mynd i'w wneud! Yna rhowch wybod faint o bobl rydych chi wedi'u cefnogi. Fel hynny, rydym wedi creu sylfaen wybodaeth o fewn y gymuned." Mae wedi arwain at gynnydd enfawr mewn adrodd.



“Fe ddechreuon ni siarad amdano, ymgysylltu â safbwyntiau crefyddol amrywiol a thrafod pam nad yw'n iawn.”

Cefnogi teuluoedd bregus yn ystod Covid-19

Cymerodd tua phythefnos i addasu i weithio o bell. Roedd cyfrifiaduron a gweinydd Shantona eisoes i fod i gael eu huwchraddio: “Nid oedd gennym lawer o liniaduron, oherwydd bod y gwaith yn seiliedig ar swyddfa, neu’n darparu gwasanaethau.” Defnyddiodd llawer o staff ffonau symudol sylfaenol yn hytrach na ffonau clyfar: “Doedden ni ddim yn gallu gwneud cyfarfodydd WhatsApp nac unrhyw beth gyda’r ffonau hynny.”

Benthycodd staff gyfrifiaduron, ac roedd cymorth TG da yn eu helpu i gael mynediad i’w ffolderi ar weinydd yr elusen. Cytunodd Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i brynu ffonau newydd, tra bod Cyngor Dinas Leeds wedi helpu i brynu gliniaduron newydd.

“Ni yw’r pwynt cyswllt cyntaf... O hynny, rydym yn codi ymwybyddiaeth, yn rhoi cymorth iddynt fynd i asiantaethau eraill.”

Cyn y pandemig, roedd y rhan fwyaf o wasanaethau Shantona wyneb yn wyneb. “Ni yw’r pwynt cyswllt cyntaf... O hynny, rydym yn codi ymwybyddiaeth, yn rhoi cymorth iddynt fynd i asiantaethau eraill.”

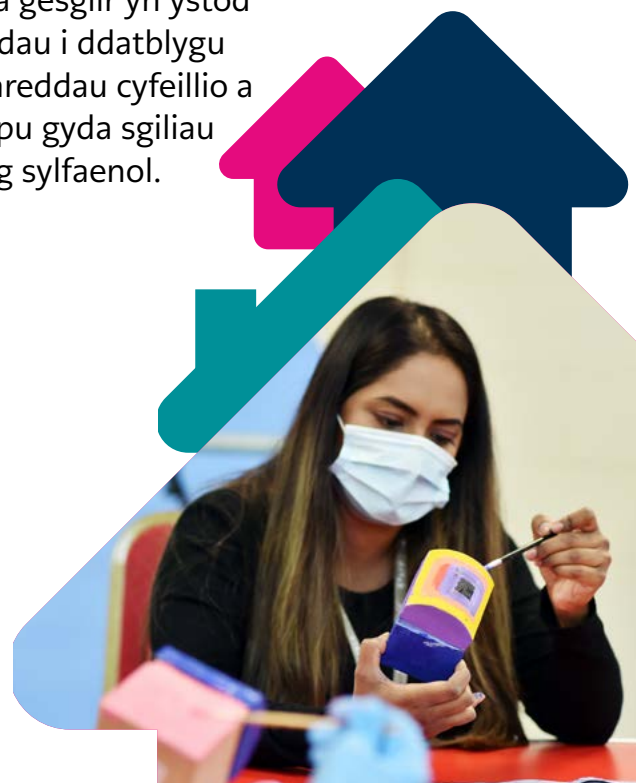
Yn ystod y cyfyngiadau symud, bu’n rhaid iddynt ddod o hyd i ffyrdd o gadw mewn cysylltiad. “Dydyn nhw ddim ar radar unrhyw un,” esbonia Nahid, “felly byddan nhw’n cael trafferth mwy. Yn aml, maent yn byw gyda’r cyflawnwr: naill ai eu is-ddeddfau neu eu gŵr.” Drwy ddsbarthu bwyd i deuluoedd a pheynnau gweithgareddau i blant, roedd Shantona yn gallu holi’r bobl fwyaf agored i niwed deirgwaith yr wythnos.

Fe wnaethon nhw droi at y cyfryngau cymdeithasol i gyrraedd mwy o bobl. Ond roedden nhw’n cydnabod na fyddai rhai yn gyfarwydd nac yn hyderus wrth gysylltu ar-lein. “Fe wnaethon ni gynhyrchu llawer o raglenni coginio: anfon y parcel atynt, a dweud, ‘Allwch chi ofyn i berson yn y teulu ddangos i chi sut i ddefnyddio WhatsApp?’”

Mae’r gyfres YouTube “Cooking with Zaynah” wedi bod yn boblogaidd, gyda’r cyflwynydd pedair oed a’i mam yn rhannu sut i goginio ryseitiau syml, maethlon. Maent hefyd wedi cynhyrchu fideos Tai Chi, a anfonwyd drwy WhatsApp. Mae’r ryseitiau a’r arferion ymarfer corff yn annog pobl i feithrin cysylltiadau ac ymarfer eu sgiliau cyfrifiadurol.

Mewn cymorth mwy ffurfiol, helpodd Shantona deuluoedd i gael gafael ar fwyd neu gymorth arall gan un o ganolfannau’r ddinas. Fe wnaethon nhw helpu pobl i gwblhau’r gwaith papur angenrheidiol a gweithio gyda gwirfoddolwyr a Chyngor Dinas Leeds i sicrhau bod opsiynau bwyd halal a llysiuol ar gael.

Nawr blaenoriaeth uniongyrchol Nahid yw cymorth i bobl hŷn, yn enwedig menywod hŷn sydd wedi’u hynysu gan y cyfyngiadau symud. Maent yn defnyddio adborth a gesglir yn ystod danfoniadau i ddatblygu gweithgareddau cyfeillio a lles a helpu gyda sgiliau technoleg sylfaenol.



Edrych am y dyfodol

Mae Shantona wedi bwydo i mewn i'r ymateb pandemig ar draws Leeds a thu hwnt. "Oherwydd ein bod yn gweithio gyda'r gymuned, rwy'n cael llawer o geisiadau am wybodaeth, gan gynnwys y Swyddfa Gartref, y gwasanaethau iechyd – mae pawb eisiau adroddiadau gennym am sut mae'n mynd, sut mae'n effeithio, sut rydyn ni'n ymdopi."

“Canolbwyntiais ar y gymuned, beth oedd ei angen.”

Drwy'r gwaith hwn, mae Nahid yn pwyso i gael gwared ar rwystrau sy'n ymwneud ag iaith a thechnoleg, am fwy o gyfieithiadau a chymorth digidol. Yn fwy cyffredinol, mae'n edrych ar anghydraddoldebau iechyd: "Nid iechyd yn unig y mae: mae popeth o'ch cwmpas yn effeithio ar eich iechyd." Er mwyn mynd i'r afael â hynny, mae'n esbonio, "Rwyf am greu arweinyddiaeth. Rydyn ni eisiau ei wneud drosom ein hunain."

Mae Nahid yn pryderu am y tymor hir, pan fydd cynifer o bobl yn y gymuned wedi colli eu swyddi. "Mae'n iawn eich bod yn gwneud parseli bwyd, yn ceisio darparu bwyd halal – ond dydyn ni ddim yn gwybod am ba hyd y bydd y sefyllfa hon yn parhau. Sut yr ydych yn mynd i gefnogi'r bobl hyn? Felly rydym yn cynllunio'n strategol, yn hytrach na rhuthro am unrhyw arian a welwn. Rhyddhawyd swm enfawr o grantiau yn ystod Covid-19. Gwnaeth pobl gais i bob cyfeiriad. Rwyf wedi gweld pobl yn gwneud cais am grant ar gyfer cynifer o bethau, gan greu pethau y mae angen arian arnynt. Wnes i ddim gwneud cais am arian nes roeddwn i'n siŵr – roeddwn i'n canolbwyntio ar y gymuned, beth oedd ei angen."

Nahid Rasool yw prif swyddog gweithredol Canolfan Menywod a Theulu Shantona yn Leeds. Cafodd ei chyfweld ar 5 Mehefin 2020.

Rydym wedi cefnogi Canolfan Menywod a Theuoedd Shantona ers 2004, yn fwyaf diweddar gyda grant o £487,282 drwy raglen [Reaching Communities England](#).

Mae'r stori'n parhau



shantona.co.uk

“Rwyf bob amser yn cwestiynu'r effaith rydym yn ei gael – ar hyn o bryd, mae'r effaith yn enfawr, ac mae'n dangos.”





Shifting the Dial

Sgwrs gyda Nathan Dennis

Cyflwyniad: cyn y pandemig

Cyn coronafeirws, cynhaliodd Shifting the Dial fforymau grŵp misol gyda dynion ifanc Affricanaidd Caribiaidd rhwng 16 a 25 oed. O dan y teitl #DearYoungers, roedd y digwyddiadau wyneb yn wyneb hyn yn cynnig sgwrsiau wedi'u hwyluso am les. Daethant o hyd i gyfranogwyr drwy fynd i'r lleoedd y mae pobl ifanc yn mynd iddynt: bwytaï bwyd cyflym yn ogystal â chlybiau ieuencid.

Cynlluniwyd sesiynau i fod yn hamddenol a chroesawgar. Byddent yn dechrau gyda gemau dod i adnabod eu gilydd, fel gofyn i bobl ddewis cân a oedd yn cyd-fynd â'u teimladau. Gofynnwyd i bob dyn ifanc ganu ei gân – neu, os yw hynny'n rhy anghyfforddus, i'w chwarae ar ei ffôn. “Mae'n dod yn dipyn o foment – os yw pobl yn gwybod y gân, byddan nhw'n canu. Mae'n creu awyrgylch.”

Roedd lleoliadau wedi'u gosod fel ystafelloedd byw, gyda soffas a bwyd cyfarwydd. “Y gofod rydyn ni'n ei ddefnyddio, mae'n teimlo fel cartref oddi ffwrdd o gartref. Pan fydd gennych fwyd [Caribiaidd] yn y gofod, mae'n mynd yn gyfoethocach. Dros nifer o sesiynau, mae ychydig o dîm, cefnogaeth cymheiriaid, bondio teuluol yn digwydd.”



Byddai'r sesiynau'n dod i ben gyda chwestiwn: 'Ydych chi'n gwybod beth yw eich diben?' neu 'Beth mae manhood yn ei olygu?' Archwiliodd digwyddiadau ar raddfa fwy themâu yn fanylach. Edrychodd y gynhadledd 70 o bobl "The Making of a Man" ar yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn ddyn – yn enwedig dyn Du – yn yr 21ain ganrif.

Cadw llygad allan

Ar ddechrau Covid-19, trosglwyddodd y prosiect yn esmwyth i waith ar-lein. "Fe ddywedom, beth am i ni fynd ar-lein, beth am i ni ddefnyddio Zoom." Fe wnaethon nhw hyrwyddo'r fforymau ar sianel Instagram newydd, ochr yn ochr â Facebook, Twitter a WhatsApp.

Cafodd y sesiwn ar-lein gyntaf honno naw dyn ifanc ac adborth brwdfrydig. Ers hynny, mae Nathan wedi trefnu fforymau wythnosol a digwyddiadau untro mwy i fynd i'r afael â materion pwysig y pandemig

"Yn y dyddiau cynnar, roedd llawer o ddamcaniaethau cynllwyn ar y cyfryngau cymdeithasol – stwff fel 5G," oedd yn beio technoleg newydd am y clefyd. Felly gwahoddwyd Dr Justin Varney, pennaeth ieuchyd cyhoeddus Cyngor Dinas Birmingham, i gael sgwrs gyda'r dynion ifanc: "Cawsom y dynion i rannu, a gofyn cwestiynau iddo."

Un o'r llwyddiannau mwyaf oedd digwyddiad am drais difrifol ymhlith pobl ifanc – wedi'i lunio mewn un diwrnod.

"Roedd digwyddiad yn ein cymuned. Gan ei fod wedi'i gipio a'i fod yn cael ei rannu ar y cyfryngau cymdeithasol, roeddwn yn pryderu am ail-lunio pobl ifanc. Roeddwn i'n teimlo bod angen i ni gael sgwrs."

Cafodd Nathan y syniad ar gyfer y gynhadledd am 8yb. Erbyn 1yh, roedd wedi cadarnhau ei siaradwyr ac wedi cyhoeddi'r digwyddiad. "Dechreuodd y gynhadledd am 5yh – felly roedd gen i tua phedair awr i'w hyrwyddo. Roedd yn wallgof, oherwydd dyma'r tro cyntaf inni fyw mewn Zoom. Roedd gennym dros 3,000 o wylwyr." Roedd yr amseru cyflym hwnnw'n allweddol.

"Roedd digwyddiad yn ein cymuned. Oherwydd mae'n cael ei rannu ar y cyfryngau cymdeithasol, roeddwn yn pryderu am ail-godi problemau i bobl ifanc. Roeddwn i'n teimlo bod angen i ni gael sgwrs."

Mae ymateb cyflym yn hanfodol, fel yn eu hymateb i farwolaeth George Floyd. “Rydym wedi gorfod newid rhai o’r fforymau wythnosol, gadewch iddyn nhw fod am Black Lives Matter, dim ond i roi’r lle hwnnw i bobl anadlu. Dychmygwch os nad oedd [y fforwm] yno – yr holl ddieter hwnnw, heb allu mynegi eich hun. Dechreuodd llawer o bobl ail-fyw’r amseroedd roedden nhw’n profi gwahaniaethu ar sail hil.”

“Weithiau mae pobl yn dod i ddweud, ‘Dwi’n teimlo’n isel.’ Yna fe’u clywch yn dweud ‘Rwy’n teimlo’n llawer gwell, diolch yn fawr, daliwch ati i wneud hyn.’”

Mae’n ymwneud â mynd i’r afael â phryderon cyfranogwyr, wrth iddynt ddiwydd. Wrth i bryderon godi am ddiweithdra, gwahoddodd Nathan Awdurdod Cyfun Gorllewin Canolbarth Lloegr i arddangos cyfleoedd gwaith yn yr ardal. “Mae llawer o anobaith yn y newyddion, ond roedd cadwyni archfarchnadoedd yn cyflogi; adeiladu, roedd HS2 yn recriwtio.”

Gwydnwch a thwf

Mae addysgu gwydnwch yn “sylfaenol”: “Mae’n rhaid i chi fod yn wydn yn ystod Covid-19.” Maent wedi rhannu strategaethau ymarferol, gan gynnwys cyfnodolion, cynllunio gweithredu a ffyrdd o fod yn gynhyrchiol o dan y cyfyngiadau symud. Mae sesiynau gyda modelau rôl ymlaciol yn boblogaidd, yn enwedig pan fydd ongl economaidd: dynion ifanc sydd wedi dechrau eu busnesau eu hunain.

Mae’r galw’n gryf. “Yn gyson, rydyn ni’n gwneud fforymau wythnosol, ac mae’r gwŷr yn dal i ddod allan. Mae’n newid bywydau pobl, gan eu helpu i aros yn fyw. Mae mor real â hynny, oherwydd bydd pobl yn rhannu gyda chi yn y fforymau am y frwydr.

“Weithiau mae pobl yn dod i ddweud, ‘Dwi’n teimlo’n isel.’ Yna fe’u clywch yn dweud ‘Rwy’n teimlo’n llawer gwell, diolch yn fawr, daliwch ati i wneud hyn.’ Felly rydych chi’n gwybod ei fod yn cael effaith enfawr mewn ffyrdd sydd weithiau’n anodd eu mynegi.”

Caiff y canlyniadau cadarnhaol hyn eu dilysu gan arolygon barn a gynhaliwyd ar ddechrau a diwedd pob sesiwn. Wedi’i ddatblygu gyda’r Ganolfan Iechyd Meddwl, maent yn olrhain newidiadau mewn agweddau, meddylfryd ac ymddygiad.



“Y gofod rydyn ni’n ei ddefnyddio, mae’n teimlo fel cartref ffwrdd o gartref.”

Pŵer partneriaeth

I'r sector elusennol, mae Covid-19 wedi dod â chyllid newydd ond, i Nathan, rhywfaint o rwystredigaeth hefyd. "Mae llawer o'r hyn dwi'n ei alw'n 'arian hud' sydd wedi ymddangos. Fel sefydliad llai, nid ydym wedi gallu manteisio. Does gen i ddim tîm codi arian, na rhywun sy'n eistedd yno i daro ceisiadau allan. Mae hynny'n her, heb y gallu i fanteisio ar y cyfleoedd hynny."

Felly, byddai'n hoffi gweld mwy o raglenni meithrin gallu a datblygu ynghlwm wrth grantiau a mwy o gysylltiadau rhwng elusennau o wahanol feintiau ac arbenigeddau.

"Mae hynny'n densiwn gyda llawer o sefydliadau llawr gwlad. Rydych chi'n cael eich dal yn y ddarpariaeth, gan ymateb drwy'r amser. Nid ydych byth yn cael amser i wneud strategaeth. Dyna pam rwy'n caru'r bartneriaeth." Drwy gyd-gyflawni'r prosiect hwn, gall Sefydliad Dosbarth Cyntaf fanteisio ar sgiliau ei bartneriaid, o werthuso i gysylltiadau cyhoeddus. Gyda'r gefnogaeth honno, mae gan y sefydliad le i gynllunio a thyfu.

"Rydyn ni'n herio ein gilydd, rydyn ni'n atebol i'n gilydd, mae gennym strwythur llywodraethu da. Rydym yn cryfhau ein gilydd."

Mae'n argymhell mynd ar drywydd pwrpas, nid arian. "Egwyddor sylfaenol, fel unigolyn neu fel sefydliad: gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw eich 'pam'. Pan fydd pethau'n mynd yn anodd, ewch yn ôl at pam yr wyf am wneud hyn. Rwyf am helpu, rwyf am ddod â thrawsnewidiadau i fywydau pobl. Os ydych chi'n gwybod beth yw eich pam, mae'n rhoi'r cryfder hwnnw i chi fynd ymlaen."

Mae **Nathan Dennis** yn ymddiriedolwr First Class Foundation. Yn hyfforddwr ac ymgynghorydd, mae'n gweithio gyda phobl ifanc i feithrin gwydnwch iechyd meddwl a'u helpu i ddod o hyd i'w diben. Cafodd ei gyfweld ar 17 Mehefin 2020.

Derbyniodd Shifting the Dial grant o £746,112 drwy'r rhaglen **Partneriaethau** yn Lloegr.

Mae'r stori'n parhau



Making of a Man



firstclassnation.com

"Rwy'n ddiolchgar y gallem, mewn cyfnod fel hyn, fod yn oleuni i lawer yn ein cymuned."





Friends at the End

Sgwrs gydag Amanda Ward

Dewis a rheolaeth ar ddiwedd oes

“Mae llawer o waith a wnawn yn ceisio rhoi rheolaeth yn ôl i bobl,” esbonia Amanda, “i roi dewisiadau a chyfleoedd iddynt.” Cyn y pandemig, cynhaliodd yr elusen weithdai i helpu pobl i roi eu dogfennau diwedd oes ar waith.

Mae hyn yn cynnwys ewyllysiau, Pwerau Twrnai, dogfen gyfreithiol sy'n enwi rhywun arall i helpu i wneud penderfyniadau gyda chi neu ar eich rhan; Cyfarwyddbau Ymlaen Llaw, sy'n cofnodi unrhyw driniaethau meddygol nad ydych am eu rhoi, a Datganiadau Ymlaen Llaw, sy'n nodi eich dewisiadau o ran iechyd neu ofal cymdeithasol yn y dyfodol.

“Mae llawer o waith rydyn ni'n ei wneud yn ceisio rhoi rheolaeth yn ôl i bobl i roi dewisiadau a chyfleoedd iddyn nhw.”

“Mae pobl yn dweud, ‘Nawr yw’r amser. Rwy’n wynebu marwolaeth fel erioed o’r blaen, rwyf am roi’n gorau i roi pethau ffwrdd, fel fy ewyllys.’”

Cynhaliodd yr elusen ‘gaffis marwolaeth’ lle daeth pobl at ei gilydd dros goffi a chacen i siarad am golli eu hanwyliaid. “Mae’n siop i bobl siarad a rhannu a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi,” meddai Amanda.

Aeth manteision y grwpiau hyn y tu hwnt i gyngor ymarferol. Yn aml, tyfodd cyfeillgarwch yn naturiol o’r sgysiau hyn. “Mae hynny’n rhywbeth sydd wedi bod yn braf iawn: gweld pobl sydd efallai wedi bod yn profi unigrwydd, dod draw i un o’n digwyddiadau, cwrdd â phobl yn eu hardal, a chadw mewn cysylltiad [...] nawr mae ganddyn nhw eu grwpiau cyfeillgarwch bach eu hunain.”

Gwneud cysylltiadau yn y cyfyngiadau symud

Gwnaed yr holl waith hwn wyneb yn wyneb, felly daeth y cyfyngiadau symud â newidiadau enfawr. Y dasg gyntaf oedd cysylltu ag aelodaeth bresennol yr elusen. “Fe wnaethom ysgrifennu atynt, ffonion ni’r bobl nad oeddent ar e-bost, a gofyn: ‘Dydyn ni ddim yn gallu rhedeg ein grwpiau lleol, ond sut allwn ni eich cefnogi o hyd?’”

Er mwyn cyrraedd y tu hwnt i’r aelodaeth, trodd at y cyfryngau lleol a chymdeithasol a grwpiau gwirfoddol eraill. Gwnaethant ymarfer cwmpasu hefyd: “A oes unrhyw un yn gwneud gwaith tebyg i ni yn ein hardal? Gwelsom nad oedd.”

Fe ysgrifennom at 32 o awdurdodau lleol ledled yr Alban, ac at gymdeithasau gwirfoddol sy’n gweithredu o fewn yr awdurdodau hynny. “Fe ddywedon ni, dyma pwy ydyn ni, dyma beth rydyn ni’n ei wneud. Rydyn ni’n gwybod bod gwir angen hyn, yn enwedig gan fod pobl yn mynd yn sâl.”

O ganlyniad, mae Friends at the End wedi’u hychwanegu at rwydweithiau mwy cyfeillio, ac mae’n derbyn llawer mwy o atgyfeiriadau. “Mae pobl yn dweud, ‘Nawr yw’r amser. Rwy’n wynebu marwolaeth fel erioed o’r blaen, rwyf am roi’n gorau i aros tan ei fod rhy hwyr i wneud pethau, fel fy ewyllys.’”

Bu cynnydd tair blynedd mewn ymholiadau. Rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2020, rhoddodd Friends at the End gyngor i gannoedd o alwyr, a chynorthwyo 15 o bobl drwy’r broses cynllunio diwedd oes.



Pwerau’r Twrnai



Cyfarwyddebau Ymlaen Llaw



Datganiadau Ymlaen Llaw

Mae rhai newidiadau wedi bod yn annisgwyl. “Mae llawer o gyfleoedd rhwydweithio wedi symud ar-lein, sydd wedi bod yn ddefnyddiol iawn i ni. Rydym yn bendant yn teimlo ein bod yn rhan o rwydweithiau nad oeddem yn rhan ohonynt o’r blaen – rydym yn elusen fach, [dim ond fi fy hun ac un aelod o staff rhan-amser].”

“Fel arfer rydyn ni’n gwneud y gwaith hwn wyneb yn wyneb: gallwch roi cwtsh i rywun, neu ddal ei law. Dyna fu un o’r pethau anoddaf, heb allu gwneud yr hyn sy’n teimlo’n ddynol.”

Wynebu marwolaeth fel rhan o fywyd

Mae Covid-19 wedi gwneud pobl yn fwy parod i siarad am farwolaethau. “Mae’n rhywbeth yr ydym yn sicr yn claddu ein pennau yn y tywod amdano. Ond - gwyllo’r newyddion bob dydd, cael adroddiadau am farwolaethau bob dydd - mae hynny’n deimlad nad ydym erioed wedi gorfod ei wynebu o’r blaen.” Mae’r elusen yn gobeithio harneisio’r ymwybyddiaeth newydd honno i helpu pobl i weld marwolaeth fel rhan o fywyd.

Mae cynlluniau diwedd oes yn cymryd llawer o amser – yn enwedig gan eu bod bellach yn cael eu gwneud un-i-un, yn hytrach nag mewn gweithdai. Mae Amanda yn gobeithio rhoi rhai o’r holiaduron ar-lein, ac yna “sgwrs fwy manwl” unwaith y bydd y manylion wedi’u llenwi. Byddai hyn hefyd yn caniatáu i bobl ddeall yr hyn a all fod yn broses ddwys, gan roi cyfle i bobl, “Gwnewch ychydig, cymryd ychydig o amser i ffwrdd, dechrau eto.”

I ddal ati, mae’n blaenoriaethu. “Mae bob amser mwy i’w wneud nag sydd o amser a phobl i’w wneud.” Mae hi hefyd yn meddwl yn strategol, gan ganolbwyntio ar y “bobl rydyn ni yma i’w helpu.”

Tosturi a charedigrwydd

I Amanda, mae “bod mor garedig a thosturiol i bobl ag y gallwch,” wedi bod yn hanfodol erioed. “Mae’n bwysig cael y cymwysterau” – mae hi’n academydd ac yn gyfreithiwr, gyda chefnidir mewn moeseg cyfraith gofal iechyd – “ond mae’n fwy na dim ond cael trefn ar eich dogfennau. Mae’n ymwneud â thynnu allan o hynny, beth yw amgylchiadau’r person hwn? A oes angen cymorth arnynt mewn ffyrdd eraill?”

Mae’r tosturi hwnnw’n gwneud ei ofynion ei hun. “Rydyn ni’n gweithio gartref, gyda’r holl faterion sy’n cyd-fynd â hynny – mae ysgolion ar gau, gofal plant. Mae’r sgyrsiau’n cymryd amser hir, gan sicrhau ein bod yn gwneud popeth yn hollol gywir gyda’r dogfennau hyn.

“Yna rydyn ni’n mynd i mewn i’r holl senarios – fydddech chi eisiau mynd i hosbis? Pwy all ofalu amdanoch chi, a fydddech chi eisiau mynd i gartref gofal? Gofynnwn, ystyriwch os na allech gyfathrebu, sut y bydddech am gael gofal?”

“Fel arfer rydyn ni’n gwneud y gwaith hwn wyneb yn wyneb: gallwch roi cwtsh i rywun, neu ddal ei law. Mae pobl yn ei gweld hi’n ormod, gallaf synhwyro hynny ar y ffôn, ond nid ydym yn gallu cynnig cysur corfforol. Dyna fu un o’r pethau anoddaf, heb allu gwneud yr hyn sy’n teimlo’n ddynol.”

Ac eto, mae'n ysbrydoledig hefyd. Mae Amanda yn falch iawn o'r adegau pan fydd teuluoedd yn cysylltu. Mae'n cofio menyw hŷn, yr oedd angen gofal aciwt arni ar ddiwedd ei hoes. "Roedd hi mor sâl fel nad oedd hi'n gallu mynegi ei dymuniadau ei hun – ond roedd ganddi ei phegyn diwedd oes gyda hi, ac roedd yn siarad drosti.

I'r teulu, roedd hyn yn 'farwolaeth dda', un lle'r oedd ei dymuniadau'n cael eu parchu a'u gofalu. "Yr adborth gan deuluoedd, cardiau diolch yn dod i'r swyddfa - mae'n teimlo'n werth chweil. Mae'n llawer o ymdrech, ond pan fyddwn ni'n gwybod ei fod wedi gweithio, i ni dyna'r cyflawniad mwyaf."

Alison Ward yw prif weithredwr Friends at the End. Cafodd ei chyfweld ar 29 Mehefin 2020.

Derbyniodd **Friends at the End** £9,993 drwy **Awards for All Scotland**, sy'n ffordd gyflym o wneud cais am grant rhwng £300 a £10,000.

Mae'r stori'n parhau



fate.scot/news/coronavirus-covid-19

"Mae'n eich galluogi i fwrw ymlaen â byw eich bywyd, gan wybod nad oes rhaid i chi fod yn ofnus nac yn ofnus, oherwydd eich bod wedi gwneud popeth o fewn eich gallu i wneud diwedd oes yn un da."





Home-Start

Wandsworth

Sgwrs gyda Carey Davies, Sarah Maher a Lisa Quarrey

Gwirfoddolwyr a chyfoedion

Rhwydwaith ledled y DU o dros 200 o grwpiau yw Home-Start sy'n cefnogi teuluoedd sy'n wynebu heriau fel unigedd, profedigaeth ac iselder ôl-enedigol.

“Rwy'n caru'r ffaith nad oedd fy ngwirfoddolwr yn fy meirniadu, roeddwn i'n teimlo y gallwn ddweud unrhyw beth wrthi.”

Mae Home-Start Wandsworth yn cynnig gweithgareddau grŵp, cyfeillio, a gwasanaeth ymweld â'r cartref 'Bump to Baby'. Mae'nparu teuluoedd â gwirfoddolwyr sy'n cynnig cymysgedd o gymorth ymarferol ac emosiynol.

Mae gwirfoddolwyr – bron pob rhiant eu hunain – yn derbyn naw diwrnod o hyfforddiant, gan gynnwys ymwybyddiaeth iechyd meddwl a diogelu. “Dydyn ni ddim yn cymryd drosodd, ac yn dweud, fi fydd y gwarchodwr,” meddai'r Cydlynnydd Canolfannau Teulu Carey. “Mae'n ymwneud mwy â gweithio ochr yn ochr â theuluoedd, gan awgrymu pethau a allai eu gwneud nhw a'r babi'n hapusach.”

“Roedd yna lawer o bethau i’w datrys... teithiau i swyddfeydd y cyngor, i’r ysbyty, i’r Citizen’s Advice Bureau.”



“Mae gwranddo mor bwysig”, meddai Cydlynnydd Bump to Baby, Sarah. “Pa mor aml mae gennym rywun sy’n barod i eistedd a gwranddo, gadewch i ni sgwrsio?” Mae’n rhywbeth y mae’r teuluoedd yn ei werthfawrogi’n fawr: “byddan nhw’n aml yn dweud, ‘Rwy’n caru’r ffaith nad oedd fy gwirfoddolwr yn fy meirniadu, roeddwn i’n teimlo y gallwn ddweud unrhyw beth wrthi.”

Cafodd y gwirfoddolwr Lisa ei chyfateb â mam newydd a oedd wedi gadael ei phartner camdriniol. “Roedd hi wedi bod yn ddiartref yn ddiweddar ac mewn llety dros dro. Roedd llawer o bethau i’w datrys... teithiau i swyddfeydd y cyngor, i’r ysbyty, i’r Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Rwy’n credu ei bod yn teimlo ei bod wedi’i llethu gan y rhestr o bethau yr oedd yn rhaid iddi eu gwneud, gyda baban newydd-anedig, wrth symud i lety newydd.”

Roedd cael cymorth yn golygu amser a lle i ganolbwyntio. “Rydych chi eisiau gallu delio â’r broblem o’ch blaen, a gall hynny fod yn anodd pan fyddwch chi hefyd yn gofalu am fabi,” esbonia Lisa.



‘Zoomio’ trwy’r cyfnod clo

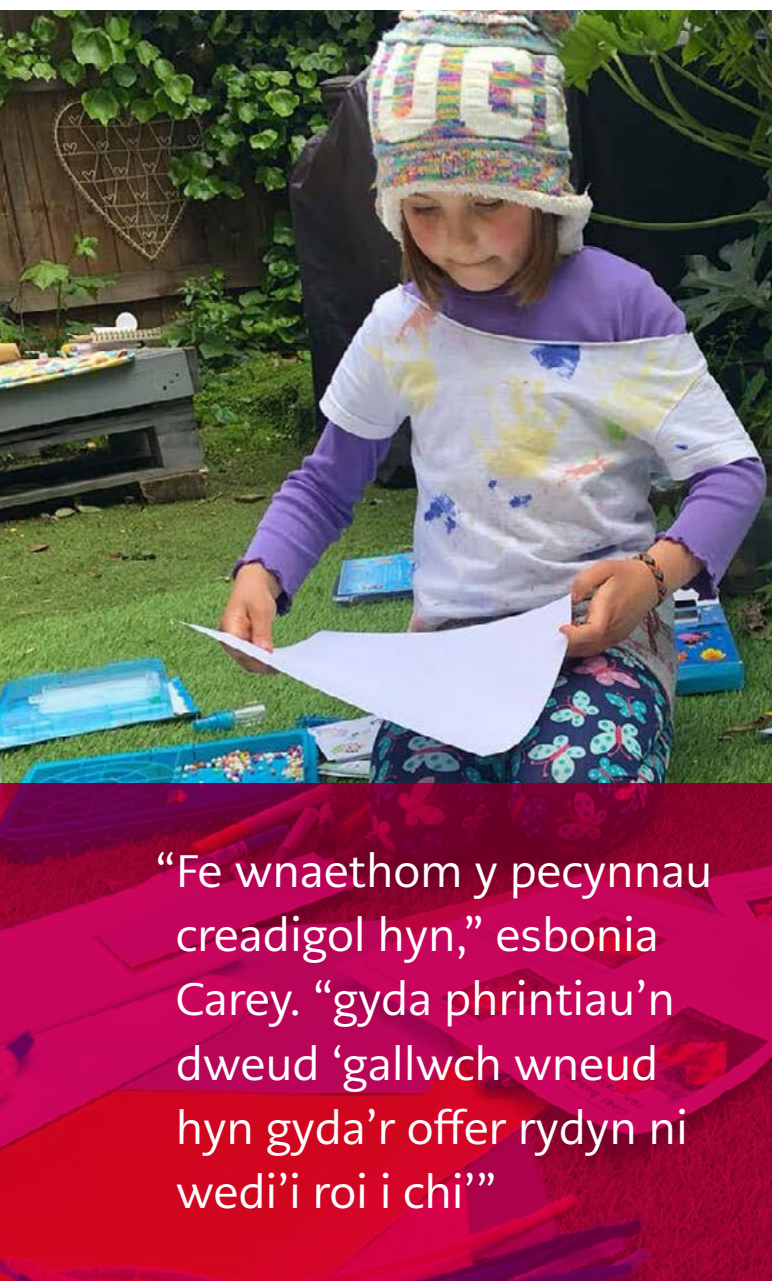
Roedd y cyfyngiadau symud yn golygu newid o gymorth wyneb yn wyneb i gymorth o bell. Aeth Carey â’i grwpiau wythnosol i Zoom: “y grŵp creadigol, grŵp hwb cyffredinol y gall unrhyw un ymuno ag ef, ac un Bump to Baby. [Ar y dechrau] roedd bron mwy o bresenoldeb nag mewn bywyd go iawn! P’un ai am nad oes rhaid iddynt gyrraedd yno ar drafndiaeth gyhoeddus, efallai ei bod yn haws dod i mewn ar eich Zoom?”

Mae Carey yn credu bod hanes cyffredin y grŵp yn rhan fawr o’i lwyddiant. “Mae’r grŵp hwnnw’n gyfforddus iawn gyda’i gilydd. Rydyn ni wedi siarad am bopeth – Black Lives Matter, ddim yn gallu cysgu, gorbryder am Covid, llawr y pelfis, popeth!”

Daeth y symudiad ar-lein â chyfleoedd newydd. Awgrymodd Sarah y gallai fod gan nifer o rieni ddiddordeb mewn grŵp babanod Zoom sy’n cael ei redeg gan gwnselydd iselder ôl-enedigol. Aeth un fam yn ofidus yn ystod y sesiwn, ond wedyn eglurodd, “Roeddwn i newydd gael y foment ysgafn honno.” Wrth wrando ar y cwnselydd, teimlai fod “Popeth a ddywedodd yn union fel yr oeddwn wedi bod yn ei deimlo.” Aeth ymlaen i fynychu’r grŵp, hyd yn oed ar ôl iddi symud allan o Lundain.

Mae gwirfoddolwyr fel Lisa wedi parhau â chefnogaeth un-i-un drwy alwadau fideo rheolaidd. Gwyddai teuluoedd fod cymorth yno o hyd: “gallant ganu neu anfon neges destun yn eithaf da unrhyw bryd,” esbonia Sarah.

Mae'n cydnabod bod cymorth ymarferol wedi bod yn fwy o her. “Daw rhai o'n hatgyfeirio gan famau sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl, felly mae hynny'n rhywbeth rydyn ni wedi gallu ei gynnal. Ond mae gennym rai gyda gefeilliaid, maen nhw eisiau pâr arall o ddwylo – mae hynny wedi bod yn anoddach.”



“Fe wnaethom y pecynnau creadigol hyn,” esbonia Carey. “gyda phrintiau'n dweud 'gallwch wneud hyn gyda'r offer rydyn ni wedi'i roi i chi'”

Maent wedi ymateb gyda chyingor diriaethol ac ymarferol. Maent yn cyfeirio at fanciau bwyd, gweithwyr iechyd proffesiynol ac asiantaethau lleol, ac at sefydliadau fel Little Village, elusen arall a ariennir gan y Loteri Genedlaethol sy'n cyflenwi dillad, teganau ac offer babanod a roddwyd.

I Sarah, roedd gwneud bwyd neu ddanfoniadau Little Village yn ffordd dda o ddal i fyny â theuluoedd, yn enwedig y rhai nad oeddent wedi ymuno â chyfarfodydd Zoom. “Gallwch gael llawer allan o weld rhywun, efallai os yw eu plentyn gyda nhw ar garreg y drws.... os yw rhywun yn teimlo'n isel, mae'n debyg y gallwch asesu hynny'n fwy pan fyddwch yn eu gweld.”

Mae teuluoedd wedi profi cyfyngiadau symud mewn gwahanol ffyrdd. I rai rhieni, “yn enwedig os ydyn nhw wedi cael eu partner yn gweithio gartref, maen nhw wedi teimlo eu bod wedi cael mwy o amser teuluol. Maen nhw wedi hoffi peidio â phoeni am yr hyn sydd ar y cyfyngau cymdeithasol a theimlo'n annigonol, mae ambell un wedi dweud hynny.”

I eraill, mae wedi bod yn anodd iawn, yn enwedig lle mae partneriaid wedi colli gwaith. “Mae llawer o straen wedi bod yn adeiladu o fewn y teulu. Mae'n anodd iddyn nhw wybod gyda phwy i siarad, yn y sefyllfa honno. Os ydyn nhw'n siarad o gartref, efallai y bydd y partner yn ymwybodol, felly mae wedi bod yn anodd cael y cyfrinachedd hwnnw weithiau.”

Mae llawer wedi bod yn ofnus. Doedd y fam Lisa yn ei chefnogi ddim yn gadael y tŷ yn ystod y cyfyngiadau symud: “Roedd hi'n rhy awyddus i fynd allan - ac os oedd hi wedi bod yn sâl, hi yw'r unig un i ofalu am y babi, felly roedd hi wir yn ochelgar.” “Mae rhai o'n mamau wedi bod yn rhy ofnus hyd yn oed i fynd ar y daith gerdded ddyddiol,” meddai Sarah.

Cysylltu drwy creonau, sellotape a sticeri

Mae pecynnau gweithgareddau hefyd wedi cael croeso mawr. “Fe wnaethom y pecynnau creadigol hyn,” esbonia Carey. “gyda phrintiau’n dweud, ‘gallwch wneud hyn gyda’r offer rydyn ni wedi’i roi i chi’. Lliwio oedolion, ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar, a llyfrau darllen plant.” Roeddent yn cynnwys yr holl offer angenrheidiol: nid dim ond llyfrau lliwio, ond beiros hefyd.

Dywedodd pobl fod y pecynnau’n gwneud iddynt deimlo bod gofal ar eu cyfer, “rhan o deulu”, efallai oherwydd “roedd y cyfan wedi’i wneud yn bersonol – nid oedd fel ein bod wedi prynu pecyn, fe wnaethom roi pethau unigol i mewn.” Mewn ymateb, “maen nhw i gyd wedi anfon lluniau o bethau a wnaeth eu plant.”

Mae Sarah eisiau adeiladu ar lwyddiant y pecynnau creadigol. “Mae wedi pwysleisio’n fawr yr hyn y mae llawer o famau yn ei gael o hynny, p’un a oes ganddynt unrhyw brofiad o gelfyddyd a chreffft.” “Bydd rhai pobl yn dweud, ‘O na, dydw i ddim yn gwneud dim byd creadigol,’” meddai Carey, ond wedyn maen nhw’n falch, “byddan nhw’n dweud, ‘Fe wnes i hynny!’”

Gall hyn fod yn ffordd bwerus o feithrin cysylltiadau. “Mae un ferch wedi gwneud y brodwaith hwn ar ei hiselder ôl-enedigol. Mae’n hollol syfrdanol – rydym wedi’i rannu ar ein Instagram. Agorodd, meddai, ‘Dyma beth rwyf wedi bod drwyddo, ac rwyf wedi cofleidio’r cyfan.’ Yna dywedodd mam arall, ‘Rwyf wedi cael yr un profiad’. Dim ond drwy frodwaith! Rwy’n falch iawn o hynny, sut mae wedi dod â’r sgysiau hynny.”

Mae **Carey Davies** a **Sarah Maher** yn gydlynwyr yn Home-Start Wandsworth.

Mae **Lisa Quarrey** yn wirfoddolwr gyda’r elusen yn ne Llundain. Cyfwelwyd ar 6, 8 a 31 Gorffennaf 2020.

Rydym wedi cefnogi HomeStart Wandsworth ers 2011.

Derbyniodd £198,777 drwedd drwy [Reaching Communities Lloegr](#), sy’n cynnig grantiau dros £10,000 ar gyfer prosiectau sy’n gweithio i newid cadarnhaol yn eu cymuned. Derbyniodd ei brosiect Stay Connected £69,129 drwy [Gronfa Cymorth Cymunedol Coronafeirws](#).

Mae’r stori’n parhau



homestartwandsworth.org.uk

“Mae gwranddo mor bwysig. Pa mor aml mae gennym rywun sy’n barod i eistedd a gwranddo, gadewch i ni sgwrsio?”





ACE

Action in Caerau and Ely

Sgwrs gyda Sam Froud Powell

Adeiladu ar gryfderau'r gymuned

Mae Action in Caerau and Ely (ACE) yn eiddo i drigolion dwy ystad gyngor yng ngorllewin Caerdydd ac yn cael eu rhedeg ganddynt. O gymorth argyfwng i gelfyddydau a chrefftau cymunedol, mae ei brosiectau'n helpu i adfywio'r cymunedau hyn.

Caerau a Trelái yw'r ail a'r drydedd gymuned fwyaf difreintiedig yng Nghaerdydd, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru. Mae ACE yn gweithio gyda phobl leol i newid naratif yr ardal, i ddatlu ei threftadaeth a'i chryfderau.

Un prosiect yw eu siop fwyd gymunedol, sy'n rhan o gynllun Eich Pantri Lleol. Mae wedi'i leoli yn The Dusty Forge, hen dafarn sydd bellach yn brif leoliad poblogaidd ACE. Am ffi wythnosol o £5, gall aelodau'r cynllun ddewis tua £20-25 o siopa. Daw'r bwyd o FareShare, elusen a ariennir gan y Loteri Genedlaethol sy'n aiddosbarthu gwargedau archfarchnadoedd, a ffynonellau eraill.

Eglura Sam Froud Powell, Cydgysylltydd Cymorth Cymunedol ACE, "roeddem am ddarparu rhywbeth gwirioneddol fforddiadwy a oedd â'r urddas o ddewis." Mae'r pantri yn osgoi'r stigma posibl o fynd i gronfa fwyd, ac roedd yn boblogaidd ar unwaith. Gan ddechrau'n fwriadol fach, mae aelodaeth wedi tyfu o 30 ym mis Mehefin 2019, i bron 200.

“Roedden ni eisiau darparu rhywbeth gwirioneddol fforddiadwy oedd â'r urddas o ddewis.”

“Daeth â llawer o bobl newydd i mewn i'r adeilad,” meddai Sam. “Yr hyn oedd yn braf iawn oedd eu bod yn teimlo'n gadarnhaol am fod yn rhan o'r prosiect, a rhoi adborth i ni am y pethau newydd roedden nhw wedi'u coginio.” Dangosodd y sgysiau hynny ddyfnder gwybodaeth yn y gymuned, adnodd i ddathlu a rhannu. “Mae pobl ar incwm isel yn cael eu taflu am fod yn ofnadwy am reoli – ond roedd hyn yn dangos faint o brofiad sydd ganddyn nhw o reoli cyllidebau. Rydym yn ceisio helpu pobl gyda gwybodaeth, ond mae gwybodaeth a mewnbwn yr aelodau yn allweddol.”

Covid-19: dewisiadau realistig

Roedd y cyfyngiadau symud yn golygu dewis pa waith i barhau, a sut. Lle y bo'n bosibl, cyflwynwyd prosiectau gan staff a gwirfoddolwyr sy'n gweithio gartref, gyda dyfeisgarwch gwirioneddol: cynhaliodd prosiect archaeoleg gymunedol Hidden Hill Fort “Big Dig” yng ngerddi'r trigolion. Daeth sesiynau cyngor galw heibio yn wasanaeth ffôn. Caeodd y Dusty Forge i'r cyhoedd, ond parhaodd ACE i redeg gwasanaethau craidd o'r adeilad.

“Fe wnaethon ni ganolbwyntio ar wneud y defnydd gorau o'n hadnoddau. Daeth y Dusty Forge yn ganolfan dosbarthu bwyd, yn gwasanaethu aelodau'r pantri ac yn darparu parseli bwyd brys.” Gyda rhoddion gan eglwysi ac unigolion lleol yn ogystal â chyflenwadau FareShare, roedd mwy o fwyd yn dod i mewn nag erioed o'r blaen.

Roedd yn rhaid i'r pantri weithio gyda niferoedd is. “Roedden ni'n ofalus i beidio gorymrwymo. Pe ydym wedi ceisio parhau i ddarparu bwyd i bawb, byddai staff wedi llosgi, a byddem wedi siomi pobl drwy fethu â chyflawni.”

O ddechrau'r cyfyngiadau symud ym mis Mawrth tan ddiwedd mis Mehefin 2020, gwnaeth ACE 650 o ddanfoniadau pantri, ac anfonodd 300 o barseli argyfwng am ddim. Roeddent yn cydgyssylltu â Chyngor Caerdydd i osgoi dyblygu a llenwi bylchau yn y gwasanaethau presennol.

Esboniodd ACE i'r aelodau y byddent yn blaenoriaethu'r rhai mwyaf anghenus, er mwyn lleihau'r risg o siom. “Nid oedd yn feini prawf anodd a chyflym, ond ceisiwyd canolbwyntio cymorth ar y rhai nad oeddent yn cael cymorth o fannau eraill.”

Nid oedd rhai teuluoedd yn gymwys i gael prydu ysgol am ddim, ond roedd yn dal i'w chael yn anodd yn ariannol. Roedd pobl a oedd yn gwarchod eu hunain yn flaenoriaeth arall, ac roedd y rhai yr oedd eu pryder neu eu problemau iechyd meddwl yn ei gwneud yn anodd siopa. “Rydyn ni'n adnabod teuluoedd ac aelodau pantri sydd heb adael y tŷ yn ystod y pandemig. Rydym yn ceisio bod yn sensitif i'r sefyllfaoedd hynny.” Yn yr un modd, “os yw rhywun yn rhiant sengl gyda thri neu bedwar o blant, nid yw'n brofiad braf mynd i archfarchnad sydd â phellter cymdeithasol. Er nad ydyn nhw'n gwarchod eu hunain, rydyn ni'n cydnabod ei bod hi'n anoddach iddyn nhw.”

Parhaodd pobl ar y rhestr ddosbarthu i dalu £5. “Roedden ni'n teimlo ei bod hi'n bwysig cadw'r elfen honno, nad yw'n elusen rydych chi'n gofyn amdano.”

Cymorth dros y ffôn

Trosglwyddodd llinell gyngor ACE alwadau i ffonau symudol cartref y staff, a chofnodi ceisiadau mewn taenlen ganolog. Roeddent wedi derbyn 500 o alwadau erbyn diwedd mis Mehefin.

Er bod y rhan fwyaf yn gofyn am help gyda bwyd, presgripsiynau neu arian a budd-daliadau, roedd rhai galwyr yn teimlo'n ynysig ac eisiau i rywun siarad â nhw. Felly hyfforddodd ACE wirfoddolwyr i wneud galwadau lles rheolaidd. "Nid yw'r llinell gymorth wedi'i sefydlu mewn gwirionedd i bobl gael sgwrs 20 munud, felly byddwn yn cynnig galwad ddilynol gyfeillgar." Mae'n boblogaidd gyda gwirfoddolwyr yn ogystal â defnyddwyr gwasanaeth, gan ysgogi'r rhai nad ydynt yn gallu cymryd rhan yn y gweithgareddau ymarferol.

Mae Sam, sy'n cydlynu'r ochr ymarferol, yn teimlo'n lwcus i weithio ochr yn ochr â thîm iechyd a lles ymroddedig. "Rydyn ni'n ceisio darparu pethau mewn ffordd gydgyssylltiedig."

"Rydyn ni'n adnabod teuluoedd ac aelodau pantri sydd heb adael y tŷ yn ystod y pandemig. Rydym yn ceisio bod yn sensitif i'r sefyllfaoedd hynny."



"Mae pobl eisiau gwneud mwy, ond dydyn ni ddim eisiau iddyn nhw losgi'r gannwyll ar y ddau ben."

Un enghraifft yw'r "blwch cefn cartref" newydd, pecyn gofal i bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae'n cynnwys bwydydd hanfodol, gwybodaeth am wasanaethau a gynigir gan ACE a'i bartneriaid, a "phethau braf: pethau ymolchi, hufen croen". Yn ogystal ag ystum gofalu ar adeg sy'n gallu bod yn agored i niwed, gall y blwch fod yn ddechrau perthynas ag ACE, gan roi gwybod i bobl sut i gymryd rhan.

Gofalu am eich tîm

Fel llawer o elusennau, wynebodd ACE alw cynyddol a gostyngiad yn nifer y gwirfoddolwyr ar ddechrau'r pandemig. "Ni allai llawer o'n gwirfoddolwyr gymryd rhan oherwydd gwarchod a gofal plant. Gwelsom ostyngiad mawr, ond yna dechreuon ni gael cynigion gan wirfoddolwyr newydd. Doedden ni ddim yn gallu dweud ie wrth bawb ar unwaith, oherwydd ymbellhau cymdeithasol." Mae'r niferoedd yn The Dusty Forge yn gyfyngedig iawn.

Mae Sam yn falch o'r tîm. "Mae pobl wedi camu i fyny, wedi dangos hyblygrwydd a thosturi enfawr, eisiau gwneud pethau'n well." Ond maen nhw wedi gorfod bod yn ofalus ynglŷn â gwneud gormod. "Mae pobl eisiau gwneud mwy, ond dydyn ni ddim eisiau iddyn nhw flino gormod."

“Yr hyn oedd yn braf iawn oedd eu bod yn teimlo'n gadarnhaol am fod yn rhan o'r prosiect, a rhoi adborth i ni am y pethau newydd roedden nhw wedi'u coginio.”

Mae bod yn agored wedi bod yn hanfodol, gan ddechrau gyda thrafodaethau am gapasiti. “Fe wnaethon ni gymryd cam yn ôl o rai gweithgareddau, y rhai roedden ni'n teimlo oedd yn amhosib. Mae'n ymwneud â hyblygrwydd. Mae pobl a oedd ar ein prosiect hyfforddi bellach yn helpu i ddsbarthu bwyd. Yr oedd llawer o hynny, gan ail-bwrpasu capasiti. Cyn belled â bod hynny'n cael ei reoli'n dda, roedd yn gweithio'n iawn.”

Mae gan arianwyr rôl bwysig o ran osgoi gor-flinder. Mae Sam yn canmol yr hyblygrwydd a ganiataodd i ACE wneud ei benderfyniadau ei hun. “Gall atebolrwydd i reolwyr ac i arianwyr fod yn ffynhonnell fawr o straen staff. Roeddem yn ymddiried ynddo i wneud penderfyniadau, i wneud yr hyn y mae angen i ni ei wneud. Roedd hynny wir o gymorth i les a morâl staff.”

Y bobl sy'n gwneud The Dusty Forge beth ydyw – ac maen nhw'n awyddus i ddychwelyd. “Rydym wedi cael adborth da dros Covid, ond byddai'n drychineb pe bai'n rhaid i ni weithio fel hyn am byth. Rydym yn sefydliad cymunedol, nid yn ganolfan dosbarthu bwyd. Mae pobl yn gwerthfawrogi'r ffôn, maen nhw'n gwerthfawrogi'r bwyd - ond nid dyna yw ei gylch. Maent am gael y gofod cymunedol hwnnw eto, lle mae pobl yn dod at ei gilydd ac yn cael eu hadfywio gan ei gilydd. Rwy'n credu eu bod yn teimlo'r diffyg hynny – yn gymdeithasol, ond hefyd oherwydd eu bod am fod yn rhan o wneud gwahaniaeth.”

Sam Froud Powell yw cydlynnydd cymorth cymunedol ACE. Cafodd ei gyfweld ar 23 Gorffennaf 2020.

Rydym wedi ariannu ACE ers 2012, yn fwyaf diweddar £498,343 drwy'r rhaglen **Helpu Teuluoedd sy'n Gweithio** sy'n ariannu prosiectau sy'n sicrhau newid cadarnhaol i deuluoedd sy'n gweithio y mae tlodi'n effeithio arnynt ac sy'n cefnogi plentyn.

Mae'r stori'n parhau



aceplace.org

“Maen nhw eisiau cael y gofod cymunedol hwnnw eto, lle mae pobl yn dod at ei gilydd ac yn cael eu hadfywio gan ei gilydd.”



The Right Key

Sgwrs gyda Sheila Smyth

Ers dechrau'r pandemig, "Nid ydym wedi colli neb," meddai Sheila Smyth o The Right Key. Maent yn rhedeg Caffi Adferiad, sy'n agored i bawb yn y gymuned, ond sy'n rhoi croeso arbennig i bobl sy'n gwella o gaethiwed.

"Roedden ni'n gallu cadw pobl gyda'n gilydd, a chadw pobl yn sobr. Mae pobl wedi dod allan o'r cyfyngiadau symud gyda dibyniaethau alcohol enfawr nad oedd ganddynt o'r blaen. Ac eto roedd gennym grŵp o alcoholigion sy'n gwella, pobl sy'n gaeth i gyffuriau, pobl mewn adferiad iechyd meddwl ac a oedd wedi profi profedigaeth a thristwch a thorri - ac roeddent yn aros yn lân ac yn sobr."

Cerddoriaeth a chreadigrwydd ar gyfer iacháu

Mae The Right Key yn defnyddio cerddoriaeth a chrefftau i gefnogi pobl i wella, ochr yn ochr â dulliau traddodiadol fel cwnsela. Mae Sheila yn gerddor a chyfansoddwr y dechreuodd ei gwaith gyda chyfres o weithdai cerddoriaeth mewn canolfan adsefydlu. Ar ddiwedd y rhaglen breswyl 12 wythnos, trodd cyfranogwyr ati am eu bod am aros gyda'i gilydd, i barhau i ganu. "Dyna sut y gwnaethom ffurfio'r caffi adfer."

Mae'r grŵp wedi gweithio mewn carchardai a chlinigau, ond y caffi adfer yw calon y gwaith. Gan ddechrau mewn adeilad bach yn Dromore, symudasant yn 2019 i hen dŷ ysgol yn Loughbrickland. "Yr harddwch yw bod ganddo deimlad gwledig iddo. Mae'n golygu y gallwch ddod allan o'ch sefyllfa, beth bynnag yw'r ddrama, i le diogel, heddychlon gan lyn."

Mae gweithgareddau eraill yn cynnwys gwaith coed a hyfforddiant gitâr a piano. Cyn y pandemig, roedden nhw'n cynnig rhai ystafelloedd ar gyfer tai argyfwng, ac yn perfformio cyngherddau yn y gymuned. "Mae hynny'n dod a llawer o newid cymdeithasol: rhannu gwybodaeth, herio stigma."

Ond i Sheila, "y llinyn aur sy'n rhedeg drwy hynny i gyd yw straeon pobl. Rydym yn lapio'r cyfan mewn cerddoriaeth, yna'n tynnu'r gerddoriaeth allan, gan harneisio'r adferiad hwnnw."

Addasu yn ystod y cyfnod clo

Cyn y pandemig, roedd The Right Key wedi bod yn adnewyddu ei safle. "Roedden ni'n mynd i lansio ein hadeilad ar 27 Mehefin!" Yn hytrach, bu'n rhaid iddynt gau.

"Roedd cymaint o dristwch, oherwydd mae Loughbrickland yn golygu cymaint i gymaint o bobl. Roeddem wedi gobeithio y byddem yn gallu aros ar agor, ond ni ddaeth caethiwed o dan wasanaeth angenrheidiol. Roedd angen i ni gynnal ein holl bobl, doedden ni ddim eisiau i'r un ohonyn nhw gymryd camau yn ôl wrth drio gwella."



Gwnaethant gais i'r Gronfa am gymorth. "Diolch i Dduw am y Loteri, am allu galw a siarad â'n swyddog ariannu. Wnaethon ni ddim rhoi unrhyw staff ar ffyrlo, roedd yr angen mor wych – roedden ni'n gweithio'n eithriadol o galed drwy'r cyfyngiadau. Roeddem yn dal i dalu rhent a chyflogau." Collasant incwm o'u caffi a'u siop grefftau, ac o'r contractau allanol yr oeddent yn eu datblygu. Cynigiodd y Gronfa gymorth hyblyg: grant untro newydd o £20,000 a chaniatâd i ailddyrrannu'r cronfeydd presennol.

Roedd cymorth technegol yn hanfodol. "Cysylltodd pawb, hyd yn oed pobl nad ydynt yn gyfarwydd â gliniaduron. Pan welsom ein gilydd eto ar Teams, am y tro cyntaf – yr holl sgwariau a'r wynebâu i gyd – roedd fel taflu rhaff achub. Y chwerthin!"

Ynghyd â chwmsela a chefnogaeth cymheiriaid, roeddent yn parhau i weithio drwy gerddoriaeth. "Roedd yn wahanol, oherwydd mae WiFi pawb yn mynd ar gyflymder gwahanol! Rydym yn gweithio'n galed iawn tuag at gyngherddau, wrth addysgu pobl, gan haenu'r cytgord hwnnw. Pan aethom ar Dimau, yr oedd hynny'n amhosibl.

"Ond roedd yn llawer o hwyl. Yr oedd llawer o chwerthin, oherwydd pan oedd pobl ychydig o fariau ar ei hôl hi, ac yr oedd y lleill yn clywed hynny mewn cyflymder gwahanol."

Roedd rhaglen ysgrifennu creadigol newydd yn arbennig o lwyddiannus. "Dim ond aur hylif oedd hynny! Dechreuon ni ar Teams gyda phobl nad oeddent erioed wedi ysgrifennu. Fe wnaethon nhw gamu fyny iddo." Mae wedi dod yn elfen newydd bwysig i'r sefydliad, gyda 14 i 16 o bobl yn y dosbarth ysgrifennu creadigol wythnosol.

"Efallai bod hanner ohonyn nhw'n defnyddio eu hysgrifennu i wella. Mae wedi dod yn beth cathartig: maen nhw'n ysgrifennu am bethau a oedd efallai'n boenus yn y gorffennol. Mewn rhai sesiynau, mae pobl wedi torri pan fyddan nhw wedi darllen y stori allan. Yr ydym yn aros gyda'r eiliad honno, oherwydd mae'n foment iacháu. Maen nhw'n ei ysgrifennu allan, maen nhw'n ei ddarllen allan, ac yna maen nhw'n symud drwyddo."

Cadw'r llong yn sefydlog

Roedd cyfarfodydd ar-lein yn ffordd o gefnogi staff yn ogystal â defnyddwyr gwasanaeth. "Unwaith yr wythnos, cawsom sesiwn fawr gyda phawb arno, lle byddwn yn eu hannog ac yn sgwrsio â nhw. Cawsom hefyd gyfarfod ein mentoriaid cymheiriaid a'n harweinwyr ar-lein."

Doedd neb yn gwybod beth oedd y pandemig yn mynd i ddod. "Fel sefydliad, bu'n rhaid i ni gadw'r llong yn sefydlog, parhau i gerdded a heb gael ein llethu gan yr hyn oedd yn digwydd."

Roedd hynny'n golygu rhoi sylw gweithredol i forâl. "Roedd sicrhau ein bod ni, fel arweinwyr, yn arwain y lleill drwodd, yn eu cadw'n frwdfrydig, yn eu cadw'n gryf. A bod yn onest, yr ydym newydd gloddio'n ddwfn. Nid oedd unrhyw ffordd arall o wneud hynny. Fel arweinwyr, fel bwrdd, fel mentoriaid cymheiriaid, cyfarfuom yn aml ar Teams, dim ond ei drafod a'i all-lwytho."



“Byddwn ni’n canu, ond byddwn ni allan yn yr ardd, dau fetr ar wahân - sy’n iawn pan nad yw’n bwrw glaw!”

Gweithio gyda charchar ac uned ddiogel

Yn ystod y cyfyngiadau symud, bu’n rhaid i’r prosiect atal ei ymweliadau â charchardai – ond aeth Nathan, y tiwtor cerdd, â’i ddosbarthiadau ar-lein am y tro cyntaf. “Doedd e ddim wir yn ei hoffi, mae’n hoffi bod gyda rhywun i ddysgu, ond fe wnaeth yn wych arno.”

Aethant ati i fynd â’r atebion hyn i sefydliadau eraill, gan ddod o hyd i ffyrdd o barhau i weithio gyda charchar benywaidd a throseddwr ifanc yng ngharchar Hydebank Wood. “Ychydig o weithgareddau oedd ganddynt ac ychydig o ymwelwyr, ofnadwy iddyn nhw. Roeddem yn gallu gwneud yr un peth yn Shannon Clinic, ysbyty i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.”

Gwnaeth y myfyrwyr hyn gynnydd enfawr yn ystod y cyfyngiadau symud. “Roedden nhw wir yn dda, wedi ymrwymo’n llwyr. Nid dim ond y wers, y ffaith eu bod yn gallu cael mynediad i’r piano, ac ymarfer. Maen nhw’n dweud ei fod wedi eu cadw i fynd.”

Gadael y cyfnod clo

Dychwelodd The Right Key i’r Hen Dŷ Ysgol o’r cyntaf o Fehefin 2020, gan baratoi eu hadeilad i ailagor gyda mesurau ymbellhau cymdeithasol newydd.

“Byddwn ni’n canu, ond byddwn ni allan yn yr ardd, dau fetr ar wahân - sy’n iawn pan nad yw’n bwrw glaw!” Ar ddiwrnodau gwlyb, byddant yn torri i mewn i grwpiau llai, wedi’u gwasgaru yn ystafelloedd gwahanol yr adeilad. “Mae’n cymryd trefniadaeth dynnach, ond mae’n ymarferol i ni, ac rydyn ni’n ddiolchgar iawn am hynny – oherwydd i lawer o bobl nid yw wedi bod yn ymarferol.”

Maen nhw wedi canfod bod angen i rai ei gymryd yn araf. “Mae bron angen i ni ryddhau pobl o’r cyfyngiadau symud... Rydym wedi bod yn cwrdd â nhw, yn cael coffi, yn eu datgloi bron. Mae’r rhain yn bobl sydd wedi bod yn weithgar ac yn alluog, ond sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol. Oherwydd eu bod wedi bod yn amddiffyn, mae arnynt ofn dod allan erbyn hyn.”

Mae eraill am aros am benwythnos: “Rydyn ni’n cynnig hynny, yn rhad ac am ddim, i bobl sydd angen yr encilio hwnnw.” Maent hefyd yn gweithio gyda grwpiau adfer eraill, sy’n gallu cymryd drosodd yr adeilad cyfan, gan gymryd rhan mewn gweithdai canu heb orfod gadael eu swigod eu hunain.

I rai, mae hwn wedi bod yn gyfle i ddechrau eto, i ddilyn eu sgiliau a dechrau busnesau newydd: “microfusnesau, gan ddechrau o dan fenter gymdeithasol The Right Key. Maen nhw'n cymryd eu dewrder, ac yn dweud, 'Rwy'n mynd i roi cynnig ar hyn.' Mae wedi newid y ffordd roedd pobl yn meddwl.”

Mae un bellach wedi dechrau ei busnes trin gwallt ei hun. “Mae hi wedi cymeradwyo o Covid-19, mae ganddi dystysgrif – mae hi wedi cymryd un o'n hystafelloedd bach. Mae hi wedi bod yn ddigon dewr i wneud hynny, oherwydd rhwyd ddiogelwch Loughbrickland - roedd ganddi tua deg cwsmer gyda ni.” Mae un arall wedi cwblhau ei radd cwnsela, ac mae bellach ar leoliad sy'n rhedeg prosiect iechyd meddwl dynion.

Mae angen i'r byd i gyd wella

Fel sefydliad, mae The Right Key wedi gwneud penderfyniad ymwybodol i ganolbwyntio ar y cadarnhaol. “Mae'n rhaid i ni gryfhau'r hyn sy'n weddill a dechrau adeiladu eto, yn yr hyn sydd bellach yn normal newydd.”

Mae Sheila yn falch bod y staff a'r defnyddwyr gwasanaeth wedi newid eu meddylfryd: “Maen nhw bellach yn gadarnhaol dros ben. Maen nhw wedi derbyn y pandemig, maen nhw wedi trawsnewid, i fod yn meddwl nawr, 'Rydyn ni wedi dod drwy hyn, sut allwn ni helpu eraill?' Sut y gallwn barhau i gynnig, nid dim ond y gefnogaeth yr oeddem yn ei chynnig, ond i gynnwys yr adferiad newydd sydd ei angen?”

Sheila Smyth yw rheolwr datblygu The Right Key. Yn gerddor a chyfansoddwr, mae'n defnyddio cerddoriaeth a chreadigrwyd i gefnogi adferiad, yn enwedig i'r rhai sy'n gwella o gaethiwed. Cafodd ei chyfweld ar 23 Gorffennaf 2020.

Rydym wedi cefnogi The Right Key ers 2013. Ar hyn o bryd mae'r prosiect yn derbyn £219,136 drwy **Pobl a Chymunedau** yng Ngogledd Iwerddon, sy'n cynnig grantiau rhwng £10,001 a £500,000 ar gyfer prosiectau sy'n gweithio gyda'ch cymuned. Yn 2020, derbyniodd £9,600 ar gyfer ei raglen gwnsela Covid-19, a ariannwyd drwy **Arian i Bawb Gogledd Iwerddon**.

therightkey.org

“Mae'n rhaid i ni gryfhau'r hyn sy'n weddill a dechrau adeiladu eto, yn yr hyn sydd bellach yn normal newydd.”



Meddyliau terfynol

Dechreuodd y gyfres Voices from the Pandemic fel ffordd o gipio gwaith ein deiliaid grantiau yn y foment. Gwelsom elusennau'n addasu'n gyflym iawn. Helpodd eu gwaith i ddal pobl a chymunedau at ei gilydd, yng nghanol yr hyn a deimlai fel argyfwng o'r tu allan.

Roeddem am daflu goleuni ar y cyflymder a'r gwydnwch hwnnw. Roeddem hefyd yn gwybod ei bod yn bwysig iddynt fod yn dyst, rhannu'r hyn yr oeddent wedi'i wneud a'i ddysgu, a chael cydnabod a dathlu eu cyfraniad.

Ni wnaethom erioed ddychmygu y byddem, flwyddyn yn ddiweddarach, yn byw gyda'r un heriau – a chyda syniad newydd a gwahanol iawn o beth allai “normal” fod. Wrth ymateb i alw uniongyrchol a pharhaus, mae grwpiau'n manteisio ar y cyfle i feddwl am yr hyn y mae dyfodol newydd yn ei olygu. Sut y dylai elusennau ail-grynhoi sut maen nhw'n gweithio? Beth sydd angen i'r sector ehangach ei wneud yn wahanol? Gyda'n gilydd, sut yr ydym wedi ymateb i'r heriau a materion y mae'r argyfwng wedi'u gosod yn foel? Yn ein hail gyfrol, gofynnwn i ddeiliaid grant beth sy'n digwydd nesaf.

Os oes gennych syniad gwych a fydd yn cefnogi eich cymuned, rydym yma i chi. Dysgwch fwy am sut i wneud cais am grant yn:

[tnlcommunityfund.org.uk/welsh/funding/
thinking-of-applying-for-funding](https://tnlcommunityfund.org.uk/welsh/funding/thinking-of-applying-for-funding)

Mae'r cyhoeddiad hwn yn adrodd straeon personol am ddeiliaid grantiau ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw unrhyw farn, meddyliau na barn a fynegir gan ddeiliaid grantiau a staff o reidrwydd yn cynrychioli meddyliau na barn Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw'r Gronfa yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw sefydliad a grybwyllir, ac nid yw ychwaith yn cymeradwyo unrhyw gynnwys allanol sy'n gysylltiedig ag ef yn yr adroddiad hwn.

Ni ddylid cymryd cynnwys yr adroddiad hwn fel cyfarwyddyd, arweiniad na chyngor ac ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel dewis amgen i gyngor proffesiynol.

I'r graddau llawnaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa'n derbyn unrhyw gyfrifoldeb ac yn datgelu pob atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei fod yn defnyddio neu'n dibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, mae ei gynnwys, ei gasgliadau, unrhyw ddarn, gwelliant ailgyflwyno a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti yn gwbl ar eu risg eu hunain. Nid ydym yn gwneud unrhyw sylwadau na gwarantau, boed yn rhai datganedig neu ymhlyg, bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, yn gyflawn neu'n gyfoes.

© hawlfraint y Goron 2021

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 ac eithrio lle nodir yn wahanol. I weld y drwydded hon, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn gov.uk/government/publications

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynghylch y cyhoeddiad hwn atom i The National Lottery Community Fund, 1 Plough Place, London, EC4A 1DE, neu gallwch anfon e-bost atom ar knowledge@tnlcommunityfund.org.uk