


# MWY YMA NAG A WÊL Y LLYGAD

---

LLYFR STRAEON AMPLIFY CYMRU

---





**MAE'R LLYFR HWN YN GYFLWYNIAD  
O GANFYDDIADAU YMCHWIL A  
THRAFODAETHAU AM GYMUNEDAU SYDD  
WEDI DOD I'R AMLWG DRWY GYFRWNG  
RHAGLEN AMPLIFY CYMRU.**

# AM Y LLYFR STRAEON HWN

## Am Amplify Cymru

Dros y 12 mis diwethaf mae Sefydliad Young, mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cymru a sefydliadau lleol, wedi bod yn gweithio yng nghymunedau Aberystwyth, Cei Connah a Phort Talbot i ddarparu rhaglen ymchwil ethnograffig gyfrannol sy'n gysylltiedig â chefnogaeth i fentrau cymunedol gwerin gwlad a newydd.

Seiliwyd y rhaglen ar y syniad bod angen i newid cymdeithasol, os ydym yn dymuno iddo ddigwydd a llwyddo'n gynaliadwy ar lefel gymunedol, roi pwyslais ar a chael dealltwriaeth o'r hyn sydd ei angen ar gymunedau a'r hyn y maen nhw'n dymuno'i gael, yn ogystal â'r hyn y maen nhw'n ei wneud eisoes. Mae angen cydnabod potensial creu atebion a arweiniwyd gan y gymuned sy'n adeiladu ar fewnwelediad, blaenoriaethau a dyheadau'r gymuned. Mae hyn yn codi o waith cefndirol a chreu tystiolaeth ym maes newid a datblygu cynaliadwy, a menter gymunedol.

Yn aml, ni fu modd i ddatblygiad fod yn gynaliadwy am nad yw'n cydweddu ag anghenion a dyheadau. Gall hyn fod yn broblem eang – dros y DU a thu hwnt. Weithiau mae'n seiliedig ar syniad sy'n bodoli eisoes mai cyfyng yw'r hyn sydd gan gymunedau i'w cynnig i bolisi a datblygiad, sy'n gred a all gyfiawnhau ei hun. Ni chydnyddir yr hyn sydd gan gymunedau i'w roi, na'r hyn y maent eisoes yn ei roi, ac ni theimlant ychwaith fod ganddynt 'ganiatâd' i fwydo'r newid. Mae'r rhaglen hon yn cydnabod bod angen rhoi llawer mwy o bwyslais nag a roddwyd o'r blaen gan bolisi lleol a chenedlaethol, cyllid a chefnogaeth, ar botensial cymunedau fel hyn i yrru newid yn ei flaen.

Mae ein rhaglen yn gweithredu'r syniad hwn drwy ddatblygu llwyfan dan arweiniad lleol ar gyfer gwranddo ar a chodi lefel lleisiau

cymunedol (ymchwil ethnograffig), datblygu atebion dan arweiniad y gymuned (cyd-greu), a chefnogi'r syniadau hyn hyd at eu gweithredu a'u maintioli (cyflymu).

## Am yr ymchwil a ffurfiodd ran o Amplify Cymru

Yn ystod yr ymchwil rydym wedi canolbwyntio ar wrando ar a deall tair cymuned allweddol, Aberystwyth, Cei Connah a Phort Talbot. Ymchwiliwyd ac ymgynghorwyd â mwy na 350 o bobl ynglŷn â'u syniadau am eu bywydau, heriau sy'n wynebu'u cymunedau a'r cyfleoedd a'r dyheadau sydd ganddynt, yn ogystal â'r pethau y maen nhw'n eu gwneud bob dydd i'w cefnogi. Cymerodd rhai pobl ran mewn gweithdai, cyfweiliadau trylwyr a sesiynau trafod, ac mae rhai wedi eistedd ar feinciau mewn parciau a rhannu tamaid o'u diwrnod gyda ni, wedi mynd â ni i wneud arforgampau, neu wedi rhannu paned gyda ni yn eu cartrefi. Hoffem ddiolch i'r cymunedau am roi eu hamser a'u cefnogaeth i'r ymchwil hwn, ac am rannu'u straeon a'u dyheadau gyda'r rhaglen. Ar y cyd, mae'r ymchwil yn cynrychioli tystiolaeth ynglŷn â'r heriau a wynebir gan bobl, a'r asedau a'r cyfleoedd sy'n bodoli yn eu cymunedau ac mae'n helpu i gynnwys mwy o ddealltwriaeth o weithredoedd cymunedol a'r modd y gellir eu cefnogi a'u meithrin nhw. Rydym wedi cydblethu'r gweithgareddau ymchwil hynny â chyfweiliadau â rhanddeiliaid arbenigol o bob cwr o Gymru, sydd wedi rhoi eu cyngor i ni ar rai o'r problemau a'r cyfleoedd i wneud newidiadau cynaliadwy sy'n cynnwys ac yn ymwneud â chymunedau.

**Mae'r 'llyfr straeon' hwn yn dwyn y canfyddiadau a lleisiau'r bobl ymhob cymuned ynghyd, yn ogystal â phortreadau ysgrifbin, ac mae'n cyd-fynd ag adroddiad ymchwil mwy o faint.**

# PWYSIGRWYDD LLE

## Yng Nghymru mae'r teimlad o le yn ddwfn.

Mae'r lleoliad yn ffordd allweddol y bydd pobl yn meddwl amdano wrth ddelio â, herio a newid materion cymdeithasol. Gall teyrngarwch a chyswllt â lle livio bywydau a hoffterau pobl, ac i ryw raddau, y penderfyniadau y byddan nhw'n eu gwneud neu'r ffordd y byddan nhw'n cael rhai profiadau.

Mae gan bobl gonsýrn mawr am y lle maen nhw'n dod ohono a gall hyn livio'r ffyrdd y maen nhw'n gofalu am ei gilydd ac am eu cymunedau.

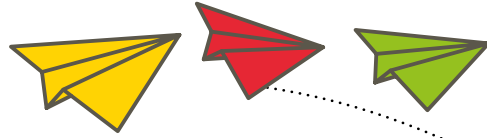
## Mae'r ymdeimlad o le a'i bwysigrwydd hefyd yn ein helpu wrth i ni feddwl sut allwn ni gefnogi'r bobl sy'n byw yn y cymunedau hyn.

Nid dim ond lleoliadau daearyddol yw lleoedd maen nhw'n lleoli pobl yn gymdeithasol a diwylliannol. Maen nhw'n lleoedd sy'n rhoi teimlad o berthyn i bobl a hunaniaeth arbennig. Mae eu teimladau dros y lle hwnnw'n lliwio'r ymrwymiad y bydd pobl yn teimlo sydd ganddynt i bobl eraill.

“

Na. Faswn i ddim eisiau symud o'r Cei. Mi ges i fy ngeni yma, treulio fy mywyd i gyd yma, ac mae'n debygol y bydda i farw yma. Dwi'n teimlo mai dyma ble dwi'n perthyn, ac mae'n perthyn i mi.

Cynghorydd, Cei Connah



“

Mae'n braf bod yn ôl yng Nghymru, ynghanol pobl gyfeillgar. Bydd pobl yn oedi i siarad â chi yn y stryd. Mae'n grêt. Dwi erioed wedi bod i unlle mor gyfeillgar.

Preswlydd, Port Talbot

Yn yr un modd, mae'r lleoedd eu hunain, a'u nodweddion daearyddol – bryniau, afonydd, cymoedd a mynyddoedd – yn destun balchder mawr. Maen nhw'n creu'r teimlad hanfodol hwnnw o ansawdd bywyd da.

Er bod yna gymunedau â diddordebau gwahanol yn bodoli mewn unrhyw le – o ran oedran, gwaith, diddordebau, crefydd, cenedligrwydd – **mae'r gymuned a leolir yn y lle yn egwyddor gref i lawer o bobl, oherwydd eu hagosrwydd at eraill, yr hanes a rennir ganddynt a'r rhwydwaith lleol sy'n eu cynnal.**



“

Mae e i'w wneud gryn dipyn â'r hyn y galla i gynnig i 'nheulu a minnau o ran byw allan yn y dirwedd, a bod y tu allan gymaint â phosib. Dwi wrth fy modd ym myd natur, a dwi'n caru'r coedwigoedd a'r môr a'r mynyddoedd. A dwi'n credu ei bod hi'n wirioneddol bwysig i fi bod fy mhlant i'n cael y profiad yna hefyd ac nad ydyn nhw'n byw eu holl fywyd dan do, heb brofi beth sy'n digwydd.

Gweithiwr, sector treftadaeth, Aberystwyth

“

Dwi'n dwlu ar y ffaith y gallwch chi gwrdd â rhywun nad ydych chi'n eu nabod ac fe ewch i siarad â nhw am y lle maen nhw'n dod ohono, eu gwaith, eu teulu, ac fe ddewch chi o hyd i gyswllt, waeth pa mor simsan – bod eu hen, hen Fodryb Nora'n adnabod rhywun o'r un cwm â hen ewyrth eich mam, neu beth bynnag, a dwi'n meddwl fod hynny'n rymus iawn, am fod hynny'n ffordd o ddweud: Ydyn, rydyn ni i gyd wedi ein plethu ynghyd; mae gennym ni bethau'n gyffredin, ac rydym ni'n trysori hynny.

Ecolegydd, Aberystwyth

“

Dyfyniad: Yng Nghymru, y cwestiwn yw 'o ble 'chi'n dod?'. Yn Lloegr maen nhw'n gofyn 'beth 'chi'n neud?'

Cyfarwyddwr, sector cyflogi, Cymru



# RHWYSTRAU AC ANGHYFARTALEDD

Ac eto, bydd llawer o bobl yn nodi eu bod nhw'n teimlo eu bod yn cael eu hesgeuluso ar draul dinasoedd mawrion neu lecynnau hardd enwog Cymru. Teimlai pobl ymhob cymuned i raddau gwahanol nad oedd eu lleoedd – boed y rheini'n drefi cyfan neu ardaloedd penodol o fewn i'r trefi – yn cael eu cydnabod am y pethau cadarnhaol oedd ganddynt i'w cynnig.

“

Y syniad sydd gan bobl am Bort Talbot yw taw un dref ddur fudr yw hi. Ac mewn gwirionedd, os ewch chi lan y cwm ychydig, gallwch chi weld beth sydd gyda ni. Mae'n anghywir ystyried y lle fel'na.

Preswlydd, Port Talbot

**Yn hytrach, ceir cred a rennir fod pobl o'r tu allan i'r lleoedd hyn yn gweld y lleoedd mewn ffordd negyddol, yn seiliedig ar syniadau am ddirywiad ac amddifadedd, neu fel lleoedd oedd angen help o'r tu allan.**

**Mae hyn yn mynd yn erbyn profiadau pobl o'r syniadau a'r asedau lluosog a geir ymhob lle.**

Serch hynny, mae pobl yn teimlo fwyfwy (mewn rhai achosion, ers blynyddoedd) fod ganddynt lai o gyfleoedd i 'ddod ymlaen' neu gyflawni yn eu lleoedd nag a fu. Mynegir hyn yn arbennig ynghylch llwybrau i gyflogaeth, a'r anghydbwysedd rhwng llwybrau a'r cyfleoedd sy'n bodoli ymhob un o'r lleoliadau. **Mae symud i ffwrdd i gael cyfleoedd wedi dod yn ffaith bywyd.**

**Mae tlodi cudd yn broblem i bobl sy'n byw mewn rhai cymunedau.** Gall cytundebau oriau sero, gwaith tymhorol, a chostau tai drud fwydo hyn a thanseilio lles, yn enwedig pan gyfunir hynny â chyfleoedd gwaith bregus neu ansicr. I rai pobl, ceir syniad o gymdeithas 'ddwy haen' a rennir rhwng y rhai sy'n gallu cael mynediad i ansawdd bywyd da a'r rhai sy'n methu gwneud hynny.

**Mae pobl yn gallu teimlo dan anfantais oherwydd eu hunigrwydd daearyddol**

sy'n ei gwneud hi'n fwy anodd cael mynediad i gyfleoedd a gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, gan beri i'r rhai sy'n llai symudol neu heb fod yn berchen ar gar fod dan anfantais

arbennig. **Mae hyn yn ychwanegu at y teimlad o gael eu hanghohio.**

**Yn aml mynegir gofidiau yn nhermau colli. Profir y golled hon mewn sawl ffordd, er enghraifft colli diwydiant mewn ambell dref. Gall colled hefyd gyfeirio at werthoedd neu wybodaeth gyfun, neu golli arferion diwylliannol a chymdeithasol cyfunol sy'n gwneud i le deimlo fel cartref.**

“

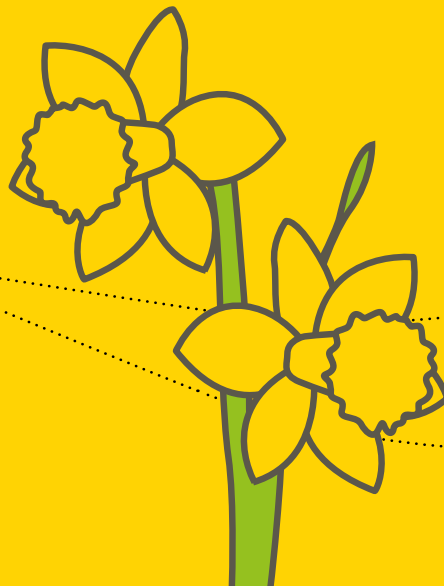
Doeddwn i ddim eisiau gadael Port Talbot [pan es i i astudio mewn prifysgol]. Roeddwn i'n hiraethu. Roedd disgwyliad y byddai pobl yn symud.

Cyfarwyddwr, cwmni peirianeg, Port Talbot

“

Mae triniaeth iechyd meddwl yn jôc llwyr. Does dim cefnogaeth i'r teulu, ac yna mae'r broblem amlwg fod popeth mor bell, a bod angen teithio cymaint i gael help a chefnogaeth... Dyma'r eithafion o fyw mewn lle fel Aberystwyth, ble rydych chi ar ddiwedd y lein. Mae'n gallu bod yn lle delfrydol i fyw tan fod angen help arnoch chi.

Gweithiwr, sector treftadaeth, Aberystwyth



Mae'r golled hon yn bwydo ofnau am ddyfodol y bobl ifanc – beth fydd eu cyfleoedd, beth fydd yn digwydd i'r gymuned os bydd pobl yn symud oddi yma drwy'r amser.

Ond i newydd-ddyfodiad, gall pethau fod yn anodd hefyd, ac weithiau mae'n eu cau allan:

Gall y profiadau hyn – colled, unigrwydd a diffyg cyfleoedd – effeithio ar y ffordd y bydd pobl yn cael profiad o'r lle maen nhw'n byw ynddo.

**Mae'n gallu teimlo fel bod y dewis hwn i fod yn rhan o rwydwaith lleol sydd wedi'i wreiddio'n ddwfn mewn lle yn cael ei anghofio neu'n methu â chael ei gydnabod yn nhermau polisi neu fel rhan o wybodaeth am y gymuned pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud.**

Gall hyn ychwanegu at y teimlad o 'gymdeithas ddwy haen' mewn ffordd arall – ble ceir rhaniad rhwng y bobl sy'n gwneud y penderfyniadau am le a'r rhai sy'n cael eu heffeithio ganddynt. Mae'r ffaith fod datblygiad yn 'digwydd' i bobl yn hytrach na'u cynnwys yn ofid allweddol.

**Mae pobl eisiau cael mwy o lais mewn penderfyniadau am eu cymuned –** penderfyniadau fel dewis rhywbeth i gymryd lle'r lido oedd yn annwyl gan gynifer ar ôl iddo losgi i lawr; defnyddio gofodau cymunedol fel siopau gwag; neu ynghylch adeiladu tai mewn lleoedd ble na ddylid mo'u codi.

**Dyma'r anghyfartaleddau.** Maen nhw wedi gwreiddio'n ddwfn. Maen nhw'n codi i'r wyneb ar ffurf diffyg gwaith, diffyg cyfleoedd addysg bellach, cau diwydiannau, neu ddiffyg gwasanaethau iechyd neu drafnidiaeth leol. Gall pellter daeryddol droi'n bellter neu'n rhaniad gwleidyddol neu gymdeithasol.

“

Dwi'n methu dod o hyd i le na phethau i'w gwneud yma. Mae pobl yn garedig, yn barchus, yn gwrtais. Ond dydyn ni ddim yn gallu gwneud ffrindiau. Rydyn ni'n aros gyda'n gilydd, rydyn ni'n mynd i dŷ [enw] ... Mae pobl yn gwrtais, ond maen nhw'n gaeedig.

Ffoadur, Aberystwyth

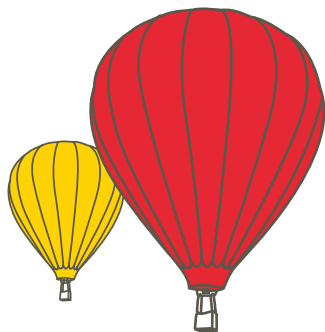
“

Dydy ein lleisiau ni ddim yn cael eu clywed. Mae gennym ffurflenni y byddwn ni'n eu llenwi i gwyno am broblemau tai ond mae'r swyddog tai'n dweud yn hollol agored eu bod nhw'n 'mynd yn y bin'... Dwi yn teimlo'n flin dros lawer o bobl; mae llawer o bobl yn ymwneud â'r ardal ond dydyn nhw ddim yn gwrando. Mae'r bobl mewn grym... yn meddwl mai gwehilion ydyn ni.

Preswlydd, Cei Connah







**Daw anghyfiawnderau i'r wyneb** yn y canfyddiadau sydd gan eraill am eich tref, neu'r ffaith fod eich tref yn dod yn lleoliad cymudo ble nad ydych chi'n adnabod pobl mwyach, eu bod nhw wedi ceisio cau mynediad y draffordd i'ch tref fel pe bai hi ddim yn bwysig i ymweld â chi.

Teimlir bod eich tlodi wedi'i guddio neu'n ddibwys os oes pobl eraill yn y lle rydych chi'n byw fel pe baen nhw'n gallu cael ansawdd bywyd da, nad oes modd i chi ei gael, er gwaetha'r holl oriau rydych chi'n eu gweithio.

“

Pan gaeon nhw'n allanfa i'r M4 fe wnes i feddwl 'Dduw mawr, mae'r un dref sy'n dioddef waethaf dan graith yr M4 yn methu â defnyddio'r M4'. A thra bod sôn amdano fel mater o ddiogelwch, oni ddylech chi felly gau pob un gyffordd o gwmpas Caerdydd a Chasnewydd am fod y rheiny hefyd yn mynd yr un mor brysur â thagfeydd, ond na, fasen nhw byth yn meiddio gwneud hynny, ond mae modd gwneud i Bort Talbot. Pam?

Cyfarwyddwr, cwmni peirianneg, Port Talbot

“

Does dim ots beth wnawn ni, mae penderfyniadau'n cael eu gwneud beth bynnag.

Taith gerdded, Port Talbot

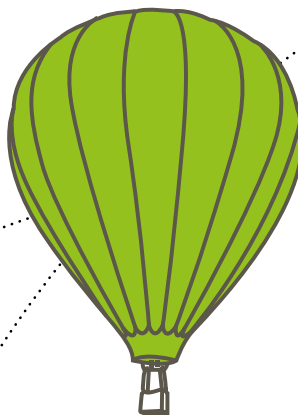
Gall amlygu'i hun yn y ffaith fod yn rhaid teithio awr a hanner i gael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl o Aberystwyth; neu'r ffaith nad yw campws y coleg ym Mhort Talbot yn cynnig Lefel A, a bod yn rhaid i bobl ifanc deithio i'r campws yng Nghastell-nedd, sy'n bell yn ddaearyddol ac yn gymdeithasol; neu fod yn rhaid teithio i Gaer er mwyn i'ch mab chwarae mewn clwb pêl-droed am nad yw hi'n ymddangos fod digon o alw yng Nghei Connah.

**Fe'i teimlir pan fydd gan y lle rydych chi'n byw enw mor ddrwg fel na all pobl weld y tu hwnt i'r straeon newyddion drwg.**

“

Mi ges i fy ngeni a'm magu yn y Cei, ond dydi hi ddim yn ymddangos fod yma gymaint o bobl fyddwch chi'n eu nabod o gwmpas bellach, sy'n dod o'r Cei.

Trafodaeth grŵp cymunedol, Cei Connah



# RHINWEDDAU LLEOLIADAU

**Mae gan bob tref gyfoeth o adnoddau naturiol** fel mynyddoedd, traethau ac afonydd sy'n rhoi cyfle i wneud gweithgareddau hamdden sy'n cyfrannu at ansawdd bywyd pobl ac yn helpu i greu synnwyr bodlonrwydd mewn lleoliad.

**Mae'r nodweddion tirwedd a hamdden hyn yn dylanwadu ar bobl ac yn helpu eu lles ar gyfnodau anodd,** yn enwedig am eu bod nhw'n rhad ac am ddim.

“

Ers i ni golli llawer o swyddi... rydw i wedi sylwi ar gynnydd enfawr mewn faint o bobl sydd ar y traeth, yn cerdded am dro, yn mynd â'r plant i chwarae pêl-droed neu griced ar y tywod, am fod hwnnw'n ddiwrnod mas sydd ddim yn ddrud.

**Ysgrifennydd bocsio, Port Talbot**

**Mae 'na rai adnoddau naturiol na fydd eraill yn gwybod amdanynt hefyd – mae gan Bort Talbot ganolfan feicio mynydd o safon ryngwladol, ymysg y deg gorau yn y byd, ac mae parc hardd a glan afon hyfryd yng Nghei Connah – mae'r lleoedd hyn yn rhoi balchder mawr i bobl.**

Bydd pobl yn dod ynghyd yn aml i weithio i'w cynnal ac i'w cadw – **ceir llawer o ofalu am yr amgylchedd naturiol.**

Yn yr un modd mae pobl yn mwynhau'r tirlun a'r hwylustod o symud o gwmpas eu trefi.

Mae pob tref **yn gyforiog o hanes, gweithgareddau a diwylliant.** Dethlir hyn yn fawr yn aml, er enghraifft drwy gyfrwng llwybrau treftadaeth, grwpiau hanes lleol, theatr, cerddoriaeth a chwaraeon.

“

Rwy'n caru'r traeth, rwy'n caru cerdded y mynyddoedd, y cronfeydd dŵr. Mae gen i gi, felly dwi'n dwlu mynd i chwilota gyda'r ci.

**Gweithiwr Cristnogol, Port Talbot**

Maen nhw'n ffynhonnell balchder mawr a chymuned. Mae'r syniad hwn am gymuned â'i sail mewn lle yn arbennig o lachar ar adegau dathlu. Mae gwyliau fel Gŵyl Synhwyrâu'r Ddraig ym Mhort Talbot, gŵyl llusernau a gŵyl tref Aberystwyth, a gŵyl Cei

Connah'n ddigwyddiadau ble bydd **pobl yn dod ynghyd i ddathlu'u trefi a'r holl bethau da sy'n ymwneud â'u lleoedd.**

Bydd y digwyddiadau hyn yn dod â'r synnwyr cymuned hwn yn fyw a'i wneud yn weladwy, er ei fod yn bodoli ar ffurf lai amlwg ar adegau eraill, gan roi cyfle i **bobl ddathlu'u hardal, a rhannu'u stori am eu gwerth nhw fel pobl. Maen nhw'n helpu i herio canfyddiadau a naratif negyddol.**

**Mae bod yn gymdeithasol agos a chael rhwydweithiau cynhaliol hefyd yn rhan bwysig o fywyd a chynnwys yr hyn sy'n gwneud i'r manau hyn deimlo'n unigryw ac arbennig i'r bobl sy'n byw yno.**

“

Cael parc cymunedol  
cydnabyddedig, mewn lle  
fel ein lle ni. Mae hynny'n  
rhywbeth!

Trafodaeth mewn gweithdy, Cei Connah



“

Un o'r pethau pwysicaf i fi yw adnabod fy nghymdogion, a gwybod y byddem ni'n helpu ein gilydd. Os oes rhywun yn colli'r ci, neu fod angen gyrru rhywun i rywle, bydd pobl yn gwneud hynny. Maen nhw'n helpu'i gilydd.



Gweithiwr sector treftadaeth, Aberystwyth

I rai, peth hanesyddol ydyw, yn deillio o gydweithio'n galed gyda'i gilydd, rhywbeth sydd wedi creu clymau cymdeithasol dyfnion sy'n helpu i gynnal ymdeimlad o wytnwch dan ddylanwad y gymdeithas.

Rhoddir pwys ar berthnasau a chlymau cymdeithasol clos, ac fe'u gwelir fel nodwedd allweddol sy'n peri i bobl fod eisiau byw ac aros yno.

**Mewn bywyd bob dydd, bydd pobl yn cefnogi'i gilydd.** Mae pobl ymhob un gymuned yn arbennig o falch mor galed y maen nhw'n gweithio: yn eu gwaith cyflogedig ac er mwyn sicrhau cynaliadwydd y dref yn ariannol neu o ran adnoddau drwy ofalu am adnoddau naturiol ar gyfer y dyfodol, ac yn y pethau y byddan nhw'n eu gwneud ar gyfer y gymuned.

“

Rydym ni'n dda iawn ar oroesi drwy adegau caled. Fe welsom ni ddymchwel y diwydiant dur, pan oedd y rhan fwyaf o'r boblogaeth yn ddi-waith, ond fe ddaethon ni drwyddi! Mae'r clymau hyn ers blynnyddoedd yn dal i fod yn gryf am fod y bobl sydd yma wedi goroesi gyda'i gilydd.

Swyddog Iechyd a Diogelwch, Cei Connah

“

Mae'r gymuned yn lle rhagorol i fyw ynddo. Mae yma lawer iawn o haelioni. Er enghraifft mae [archfarchnad] wedi bod yn gefnogol iawn o'r banc bwyd, ond mae'r menywod yn gyffredinol sy'n gweithio yn [yr archfarchnad] wedi rhoi o'u hamser a'u hadnoddau i'n helpu ni.

Gwirfoddolwr, Port Talbot

**Mae gofalu am eraill o werth arbennig** i bobl sy'n byw yn y cymunedau hyn. Mae'r cymunedau ymhob un o'r lleoliadau'n teimlo eu bod yn gyd-ddibynnol ar ei gilydd ac y bydd pobl yn cynorthwyo'i gilydd pryd bynnag y gallant.

Maen nhw'n gweithredu arno ar raddau gwahanol er mwyn gofalu am ei gilydd.

**Mae hyn yn rhoi ymdeimlad o wytnwch, o gefnogaeth ac o gydnabyddiaeth, hyd yn oed os nad oes neb arall yn ei weld:**



“

Mae llawer o bobl dda yng Nghei Connah. Mae llawer o bobl dda sydd eisiau gwneud pethau da dros Gei Connah. Ddim mewn ffordd uchelgeisiol, ond yn awyddus i wneud pethau... Nid ar gyfer eu budd personol ond er lles y gymuned. Wedi eu geni a'u magu yng Nghei Connah. Maen nhw'n awyddus i wneud Cei Connah y lle gorau y gall fod.

Preswlydd, Port Talbot



“

Wnewch chi ddim diflannu o dan y radar. Mae pobl yn eich gweld. Mae pobl yn poeni amdanoch chi fan hyn.

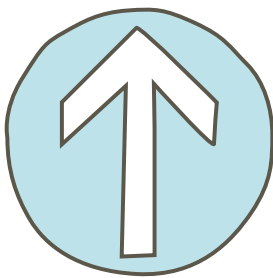
Gweithiwr cymdeithasol, Aberystwyth

# GWEITHREDU A MENTER GYMDEITHASOL

Ar draws pob cymuned mae pobl yn gweithredu er mwyn gwella ansawdd bywyd y bobl sy'n byw yno. Mae'r bobl ymhob cymuned yn gyforiog o ddyngarwch, bywiogrwydd, ewyllys da a menter gymdeithasol – fel cynlluniau i herio gwastraff bwyd neu i greu llecynnau gwyrdd i bawb.

Mae gan bobl ddiddordeb mawr mewn cefnogi mentrau lleol oherwydd eu teyrngarwch i'r lle maen nhw'n byw ynddo a'u cariad at y gymuned honno.

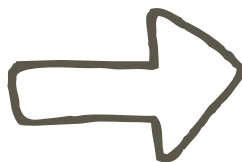
Bydd y gweithredu hwn yn cael ei ganolbwyntio'n aml mewn pedwar maes allweddol:



- **Creu ymdeimlad o gymuned a pherthyn:** Yn wyneb newidiadau neu ymddygiad gwrthgymdeithasol; er enghraifft, caffi cymunedol fel lle fforddiadwy y gall pobl ddod at ei gilydd ynddo, i wneud ffrindiau newydd, a dysgu sgiliau newydd; neu wyl mewn tref er mwyn dod â phobl ynghyd er gwaetha'u cefndiroedd a'u diddordebau gwahanol.
- **Herio colled:** Diogelu neu aildefnyddio asedau lleol er budd cenedlaethau presennol a'r dyfodol; er enghraifft, gofalwr y ganolfan gymuned leol yn ysgwyddo cyfrifoldeb dros y lle er mwyn ei ddiogelu rhag gorfod cau, neu'r person 20 oed yn rhedeg y llyfrgell leol.
- **Creu pethau amgen drwy gyfrwng nodau byw cynaliadwy:** Er enghraifft, herio gwastraff bwyd drwy weithredu fel cyswllt rhwng archfarchnadoedd ac elusennau lleol; neu ymgyrchu i ofalu am a gwarchod llecynnau gwyrdd.
- **Ei gwneud hi'n bosib gweithredu drwy gydweithio:** Cynnig cefnogaeth i eraill yn y gymuned; er enghraifft y gampfa focsio'n gweithredu fel canolfan waith answyddogol; neu fforymau cymunedol sy'n cefnogi syniadau a arweinir gan y gymuned drwy beri iddynt ddigwydd.

Mae dod â'r syniadau a'r gweithgareddau niferus sydd gan bobl i'r amlwg, a chydabod eu gwerth a'u rhagoriaeth, yn fater allweddol i bobl mewn cymunedau ledled Cymru.

Ond maen nhw hefyd yn cydnabod bod angen cefnogaeth arnynt – dydyn nhw ddim yn teimlo eu bod nhw'n ddigon ar eu pennau'u hunain. Mae darparu cefnogaeth iddynt yn hanfodol i bobl mewn cymunedau yng Nghymru.



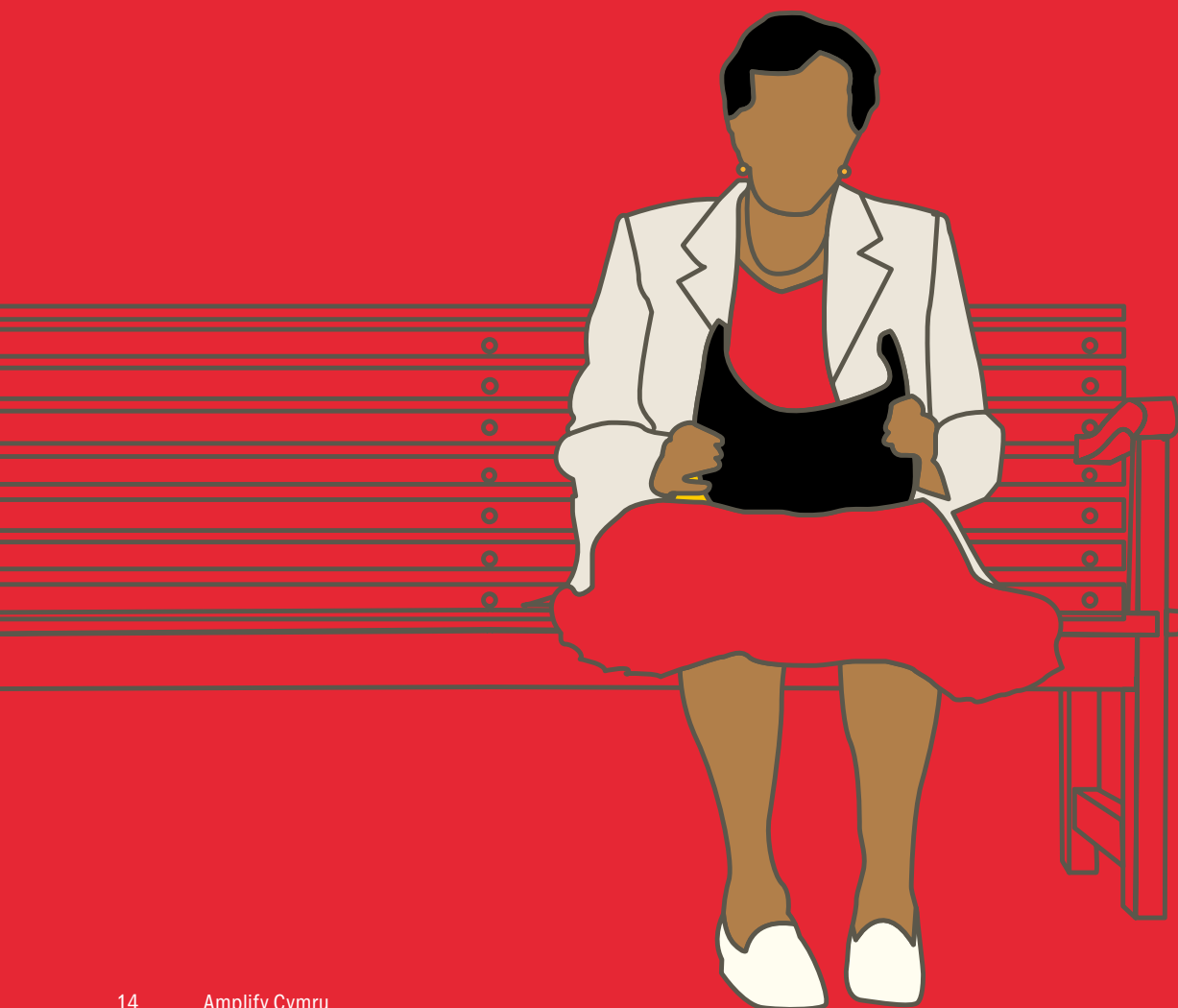


“

Rwyf wedi bod yn lanhäwr [yn y ganolfan gymunedol] am 30 mlynedd ... Rydym yn rhan o'r gymuned, rwy'n gwneud pethau yn yr eglwys, y pethau bach. Rwyf wastad wedi helpu [fy ngŵr] yn ei waith cymunedol, helpu fel gwneud y siopa neu drefnu pethau. Meddyliais, yn hytrach na'i weld yn cau, rwyf am ei gadw ar agor. Rydym angen rhywbeth yn y gymuned i'r gymuned.

Preswlydd lleol, Cwmafan

# RHESTR MENTRAU CYMDEITHASOL





# CYMUNED A PHERTHYN

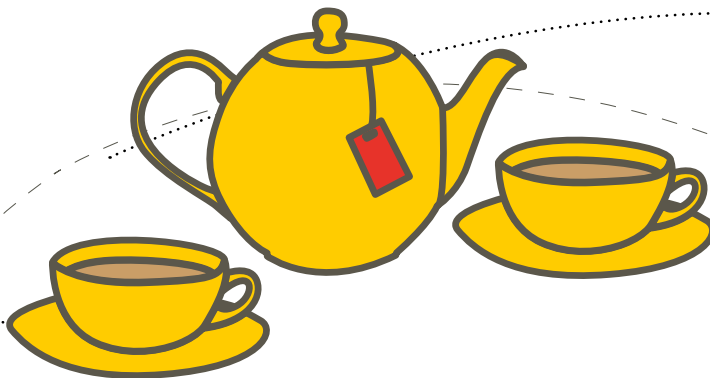
---

**Caffi Dementia Libby:** Mae'r caffi cymunedol hwn oedd eisoes yn llwyddo yn ceisio cynnig rhaglen o ddigwyddiadau hwyliog a deniadol, yn ogystal â darparu lle cymunedol ble gall pobl â dementia a'r rheiny sy'n eu cefnogi gael gwybodaeth / cyngor a chysylltu ag eraill â phroblemau tebyg.

**Prosiect isadeiledd Cyngor Tref Cei Connah:** Mae'r cyngor tref yn symud prosiect yn ei flaen a ganolwyd ar integreiddio isadeiledd trafndiaeth ffurfiol ag anghenion lleol. Y nod yw gwneud gwell defnydd o linellau a darpariaethau trafndiaeth ffurfiol er mwyn gwella lleoedd cyhoeddus a mwynhad trigolion Cei Connah.

**Gŵyl gelfyddydol ledled y dref:** Gan adeiladu ar y diwylliant cyfoethog sydd gan Aberystwyth i'w gynnig eisoes, mae'r prosiect hwn ar ffurf gŵyl greadigol fawr. Byddai'r ŵyl yn dod â phobl Aberystwyth ac ymwelwyr ynghyd gan ddefnyddio'r cyfoeth o artistiaid lleol sydd yn y dref, er mwyn cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithdai ac arddangosfeydd creadigol.

**St Paul's – Canolfan a Chaffi Datblygu'r Gymuned:** Mae Canolfan Fethodistaidd St Paul's yn adnodd cymunedol gwerthfawr sy'n cynnwys ystafelloedd a logir am bris isel i grwpiau cymunedol. Mae bar coffi yn ystod yr wythnos yn cynnig byrbrydau a diodydd am bris rhesymol. Eleni rydym ni'n dathlu ein chwarter canrif am fod 25 mlynedd ers i'r adeilad agor. Hoffem godi proffil y ganolfan fel adnodd cymunedol gwerthfawr ac ar yr un pryd hoffem ddatblygu ac adnewyddu'r cyfleusterau er mwyn sicrhau y bydd yn dal i fod yn adnodd cymunedol gwerthfawr am chwarter canrif arall. Bydd hyn yn cynnwys gwneud gwaith adfer ymarferol a datblygu'r bar coffi i gynyddu potensial y lle fel canolbwynt i'r gymuned, a hynny gyda'r bwriad o gynyddu unoliaeth gymunedol.



# CREU RHYWBETH AMGEN

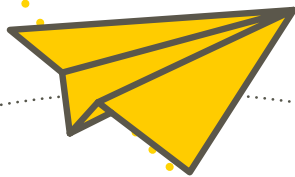
**SHARE – Supporting Homeless Assisting Refugees Everywhere:** Model rhannu sgiliau a fydd yn darparu gweithdai, cyrsiau a chyfleoedd i bobl ddi-gartref neu a gafodd gartref newydd yn ddiweddar yn ardal Cei Connah. Dyfeisiwyd y cyrsiau mewn ymateb i anghenion a diffygion sgiliau'r rhai sy'n cymryd rhan. Bwriad SHARE yw torri cylch dieffig digartrefedd, cynyddu cyfleoedd unigolion o aros mewn tenantiaeth a'u helpu i gael gwaith, naill ai am gyflog neu ar lefel wirfoddol.

**Aber Food Surplus:** Bwriad Aber Food Surplus yw lleihau gwastraff bwyd drwy ailddosbarthu bwyd sy'n addas i'w fwyta er mwyn cyfrannu at ddiogelwch bwyd lleol, a hybu newid mewn agwedd ac ymddygiad ym maes cynaliadwyedd bwyd. Mae'r prosiect yn gobeithio darparu cyfleoedd gwirfoddoli i'r gymuned leol gan gynyddu cyfalaf cymdeithasol. Ymhellach, nod y prosiect yw datblygu'n gaffi bwyd dros ben ac yn ganolbwynt gweithgareddau cymunedol, gan ysbrydoli a grymuso pobl leol i ddarparu mentrau a digwyddiadau dan arweiniad y gymuned, er enghraifft rhannu sgiliau, dosbarthiadau coginio a chyrsiau.

**Tyfu Aber/Grow Aber:** Rhwydwaith o erddi o gwmpas Aberystwyth a fydd yn darparu cynnyrch lleol i'w werthu i fusnesau lleol, gan gynnwys y brifysgol, gwestai a bwytai, yn ogystal â'r cyhoedd. Bydd yn rhoi cyfleoedd gwirfoddoli i'r cyhoedd a lleoliadau therapiwtig i bobl â phroblemau iechyd meddwl ac anghenion arbennig eraill, a bydd yn cynnal cyrsiau a digwyddiadau cymdeithasol er mwyn rhannu sgiliau garddio â'r gymuned leol a dwyn pobl ynghyd o gwmpas cynhyrchu bwyd.

**Arts on Prescription:** Rhaglen mewn partneriaeth â HAUL, y Celfyddydau ym Maes Iechyd a Fforwm Cymunedol Penparcau. Bydd y rhaglen yn cynnig cyfle i ymwneud â chyfleoedd creadigol a fydd yn gwella hunanbarch unigolion, yn ogystal â'u hiechyd a'u lles, ac yn hybu hyder ac unoliaeth gymunedol; ymysg mentrau arfaethedig mae gweithdai celf, hyfforddiant anffurfiol, grwpiau cefnogi cyfoedion a chanllaw cynllunio digwyddiadau.

**Striate (Rhwydwaith Creadigol):** Cwmni cynhyrchu ffilm a cherddoriaeth â ffocws cymunedol. Y bwriad yw denu pobl sydd wedi bod yn gaeth i'r tŷ, yn ddi-waith neu'n dioddef o iselder ym Mhort Talbot i fod yn greadigol ac i ymwneud â gweithgareddau cymunedol. Maen nhw'n dechrau gyda chyfres ar-lein am fywyd Cymru, a'r gwaith syniadol a'r creu wedi'i wneud gan y gymuned.



# CYD-WNEUD

**Woodwork to Wellness:** Dwyn ynghyd pob math o sgiliau 'crefft' mewn amgylchedd gweithdy ble ceir pob math o offer, gyda'r bwriad o wneud i bobl deimlo'n gyffyrddus ac ar yr un pryd ddarparu lle i herio dinasyddion â chyfres o dasgau ymarferol.

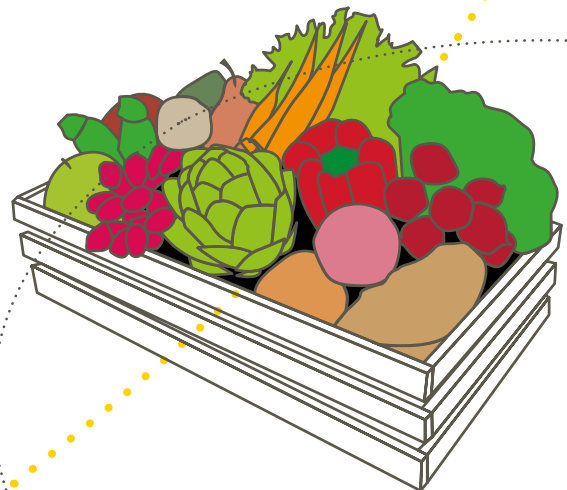
**Fforwm newyddion cymunedol Deeside.com:** Adeiladu ar sail fforwm newyddion ar-lein lleol iawn i gyhoeddi straeon cadarnhaol am Gei Connah. Rhoi llwyfan gwerthfawr i fentrau cymunedol, digwyddiadau cyhoeddus yn y dref ac entrepreneuriaid cymdeithasol sy'n ymwneud â phrosiectau busnes cymdeithasol. Y bwriad yw creu mwy o unoliaeth gymunedol ac i feithrin balchder a chydabyddiaeth.

**Campfa Gymunedol:** Drwy gydweithio â'r Awdurdod Addysg Lleol, bydd y prosiect hwn yn cefnogi plant bregus lleol i gyflawni'u cyrhaeddiad addysgol gorau drwy gyfrwng pob math o chwaraeon.

**Rhwydwaith canolfan gymunedol Radio Glannau Dyfrdwy:** Creu Rhwydwaith Canolbwynt Cymunedol, wedi'i angori wrth adeilad sy'n hygyrch i bob grŵp yn y gymuned ac a fydd yn adeiladu perthynas weithredol gref â gwasanaethau cymdeithasol eraill yn lleol. Drwy greu rhwydwaith unigryw rhwng ystod wahanol o grwpiau lleol, bydd modd i grwpiau gyfnewid cyngor, rhannu adnoddau a chyfuno gwybodaeth er mwyn hwyluso wrth ddarparu'r gwasanaeth gorau posib drwy holl ardal Cei Connah a'r cyffiniau.

**Kitchen Ninja:** Caffi addysg gymunedol amgen gyda chegin hyfforddi a lle i gwrdd â phobl a'u cyfarch, sy'n anelu i ymwneud â phobl ifanc. Y gynulleidfa darged yw pobl ifanc rhwng 11-16 oed, a bwriad y prosiect yw eu denu a'u hysbrydoli drwy eu hyfforddi mewn coginio a sgiliau blaen tŷ. Byddai'r caffi hefyd yn cynnal boreau coffi 'gwau a sgwrs' a fyddai'n denu'r henoed allan o'u cartrefi i gwrdd â phobl ifanc fel modd o hybu dealltwriaeth rhwng y cenedlaethau.

**Let's Talk About Food:** Datblygu pecyn addysgol rhyngweithiol undydd ar gyfer plant oed ysgol gynradd, 7 a hŷn, a ganolir ar wneud bara gyda'i gilydd. Bwriad y diwrnod fyddai rhoi sesiwn bleserus a llawn gwybodaeth i'r plant ble gallant ddysgu am a thrafod materion allweddol yn ymwneud â bwyd. Mae hyn yn cynnwys sut y bydd bwyd yn cyrraedd ein plât; sut y defnyddir tir; goblygiadau newid hinsawdd; cwestiynau cyfiawnder cymdeithasol (o'r fferm i'r fforc); beth yw ystyr cael diet 'iach'.

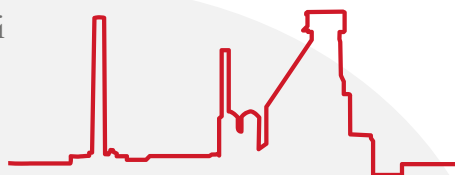


# PAM Y BYDDWN NI'N GWNEUD HYN

“

Y cefn mwyaf ges i oedd cysylltiadau cymunedol. Gallwn ni helpu ein gilydd mewn llawer o ffyrdd: mewn rhai achosion, cysylltu a gwneud prosiectau ar y cyd, ac mewn ffyrdd eraill, dim ond drwy gefnogi ein gilydd drwy ddefnyddio ein gwasanaethau.

Anne-Marie, Striate



“

Rydym ni'n hoffi'r syniad fod y gymuned yn gallu gwneud rhywbeth yn ei gylch [gwastraff bwyd] eu hunain – gallan nhw wneud gwahaniaeth, herio gwerthwyr, sefydlu ateb cymunedol.

Chris Byrne, Food Hub



“

Mae anghyfartaledd cyfleoedd yn peri i mi ddal ati i wneud y gwaith yr ydw i'n ei wneud. Rydw i eisiau sicrhau bod gan y bobl fwyaf bregus fynediad i'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Chris Ryan, Arts on Prescription

“

Rydw i'n hoffi gweld pobl yn dod ynghyd, ac rwy'n hoffi hwyluso hynny.

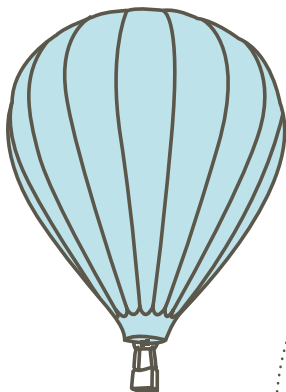
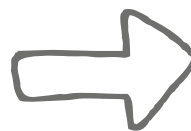
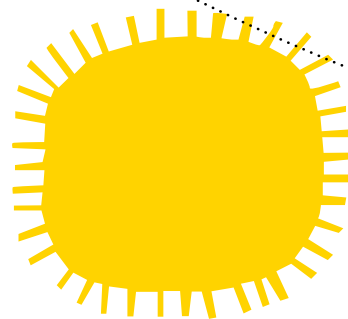
Ruth Flatman, Clwb Cinio Eglwys  
Fethodistaidd St Paul



“

Rydw i eisiau gwneud y gorau o sefyllfa ddrwg. Weithiau, dyma'u cyfle olaf, am fod y rhan fwyaf o'r bobl ifanc y bydda i'n gweithio gyda nhw ar ffin cael eu heithrio. Fasn i byth yn rhoi i fyny arnyn nhw. Mae'r system addysg wedi rhoi i fyny arnyn nhw ac nid yw wedi rhoi'r offer cywir iddyn nhw i ddechrau.

Sera Coles, Ninja Kitchen



“

Dwi'n ymwneud â llawer o bethau ar sail wirfoddol, ond y rheswm y mae gen i'r cyfle i allu treulio amser ar y pethau hynny yw am fy mod i mewn swydd hyblyg sy'n talu'n ddigon da, ble nad oes neb yn fy monitro i. Pe na bai gen i'r swydd sydd gen i, fyddai gen i mo'r hamdden i fod yn rhan o brosiectau gwirfoddol oherwydd na fyddai gen i ddim egni nac amser.

Naomi Salmon, Let's talk about food



# LLUN ABERYSTWYTH

“

Dwi ddim yn gwybod a yw hyn yn unigryw i Aber, ond dwi'n meddwl bod yma gymuned gref iawn. A dyw hynny ddim yn rhywbeth y byddwn ni'n sylwi arno ein hunain tan i bobl eraill sôn amdano.

Gweithiwr, sector treftadaeth



# PORTREAD PERSONOL ABERYSTWYTH

Gan Cath Sherrell, ymchwilydd cymunedol

Tref fechan ar arfordir canolbarth Cymru yw Aberystwyth. Mae ganddi boblogaeth o 13,000 sy'n cynyddu i ryw 22,000 yn nhymor y myfyrwyr, ac mae rhyw 6,000 ychwanegol yn byw yn yr ardal gyfagos. Tref brifysgol yw Aber ac mae yma nifer annisgwyl o gyfleusterau a sefydliadau o ystyried tref mor fach yw hi, gan gynnwys y Brifysgol, Ysbyty Bronglais, Canolfan y Celfyddydau, a Llyfrgell Genedlaethol Cymru. **Lleolir y dref mewn ardal wledig bellennig, gyda'r môr i un cyfeiriad**

“

Un o'r pethau pwysicaf i fi yw adnabod fy nghymdogion, a gwybod y byddem ni'n helpu ein gilydd. Os oes rhywun yn colli'r ci, neu fod angen gyrru rhywun i rywle, bydd pobl yn gwneud hynny. Maen nhw'n helpu'i gilydd.

**Gweithiwr sector treftadaeth**

pobl wedi tueddu i fod yn bur hunangynhaliol a gweithredol ac wedi peri i bethau ddigwydd. **Mae yma lawer o grwpiau a sefydliadau / cymdeithasau gwahanol.** Llawer o ddigwyddiadau cymunedol, clybiau chwaraeon a chyfleoedd. Llawer o gorau cymunedol, grwpiau drama, grwpiau a chymdeithasau artistiaid, grwpiau gweithredu cymunedol, sefydliadau a digwyddiadau Cymraeg, cylchgrawn moethus misol a sefydlwyd gan bobl leol yn benodol er mwyn dathlu Aberystwyth a'i phobl. Mae yna lawer o Gymraeg yn cael ei siarad yn y dref a'r ardal gyfagos. **Ceir llawer iawn, iawn o wyliau:** yn dathlu ffotograffiaeth, arswyd, bwyd, ffilm, celf, cerddoriaeth a digwyddiadau cyhoeddus mawr fel y Carnifal, a sioe tref Aberystwyth a'r parêd llusernau.

**Mae pobl yn hoffi hynny am fyw yn y lle hwn – maen nhw'n dwlu ar y ffaith ei bod hi'n dref anarferol ac unigryw.** Ond mae rhai pobl yn gofidio y gallai gollir pethau sy'n ei gwneud yn arbennig os caniateir datblygu gormod o archfarchnadoedd / siopau mawrion. Serch hynny, mae eraill bron â thorri'u boliau eisiau mwy o ddewis

**a'r mynyddoedd y tu cefn, ac eto mae yma lawer o'r cyfleusterau a'r cyfleoedd y byddech chi'n eu cysylltu â lle llawer yn fwy.**

Tref glan-môr gyda phier, tri thraeth a Phromenâd Fictoraidd hyfryd yw Aber. Mae'n fach ac yn hawdd mynd o gwmpas yma – roedd sawl un yn hoffi'r syniad y gallan nhw gerdded i bobman, fwy neu lai. Mae gan ardaloedd gwahanol y dref hunaniaeth eithaf gwahanol i'w gilydd, ac mae gan Benparcau yn enwedig synnwyr cymunedol cryf a phoblogaeth fwy sefydledig, llai symudol.

**Mae pobl fan hyn yn gyfarwydd â gwneud pethau drostynt eu hunain. Mae yma gymuned fywiog iawn.** Mae'r ffaith fod y dref mor bell o fannau eraill yn golygu bod

heb orfod teithio'n rhy bell. Weithiau gall yr unigrwydd deimlo fel gwendid mawr, yn enwedig pan fydd gwasanaethau dan fygythiad.

Gall gynnig ansawdd bywyd rhagorol, ac mae yma deimlad y gallwch chi fyw ar ychydig iawn yma – yn enwedig ymysg pobl sydd wedi dewis symud yma yn benodol i gael yr ansawdd bywyd gwell, ac sy'n barod i fyw mewn ffordd arbennig er mwyn aros. **Serch hynny, gall hyn guddio'r ffaith y gall hi fod yn ymdrech fawr i fyw yma. Gall y nifer o sefydliadau proffesiynol ac 'amlygrwydd y dosbarth canol', fel y dywedodd un person, fod yn wrthgyferbyniad llym i fywydau pobl ar gyflogau bychain a budd-daliadau. Ochr yn ochr â'r swyddi proffesiynol sy'n talu'n dda, ceir llawer o swyddi lleiafswm cyflog, oriau-sero.**

**Gall bod ar wahân fod yn gryfder, ond mae hefyd yn fethiant.** Cafwyd gofid lleol dwys ac ymgrych fywiog iawn pan ddaeth cysgod cau dros yr ysbyty (mae'r ysbyty agosaf 1.5 awr i ffwrdd mewn car, a thros 2 awr ar drafnidiaeth gyhoeddus), ond erys bygythiad cwtogi ar wasanaethau, ac mae rhai adrannau allweddol, fel y ward iechyd meddwl, eisoes wedi mynd, gan achosi problemau ofnadwy i'r bobl a'r teuluoedd a effeithiwyd gan hynny. **Mae rhenti a chostau tai'n gymharol ddrud yma, a phe baech chi'n colli eich swydd, gall cyfleoedd cyflogi eraill fod yn bur gyfyng, yn enwedig i bobl ifanc.** Cyfyng iawn yw cysylltiadau trafndiaeth. Mae hefyd yn dref 'diwedd y lein', a cheir yma gyfran gymharol uchel o bobl fregus. Serch hynny, mae'r agwedd yn gyffredinol gefnogol i bobl yn y sefyllfa hon – rhywbeth nad yw'n wir bob amser mewn lleoedd eraill.

**Ceir undod cymunedol gwych. Mae'n lle cyfeillgar iawn ac yn lle hawdd i fyw ynddo.** Mae'n dod i frig rhestrau 'Lle gorau i' yn aml: y lle mwyaf diogel, mwyaf cyfeillgar, y lle mae pobl yn fwyaf tebygol o ddweud helo wrth ei gilydd

ynddo ar y stryd, y lle rydych chi'n fwyaf tebygol o gael cwtsh gan rywun (a arweiniodd at yr enw 'Prifddinas Cwtshys Cymru!'), ac er nad yw pob un o'r rhain o reidrwydd o ganlyniad i'r ymchwil mwyaf trwyadl, dyma'n bendant oedd y teimlad oedd gan lawer iawn o'r bobl y bu i mi siarad â nhw.

**Mae Aber yn fach ac mae pobl yn nabod ei gilydd ac yn gofalu am ei gilydd.** Er enghraifft, pan ddigwyddodd y llifogydd, roedd yr ymateb gan y gymuned yn eithriadol, gyda llawer o bobl yn helpu i glirio'r llanast / cynnig lleoedd i bobl aros / rhoi dillad a phethau eraill. Mae 'na deimlad cryf iawn fod pobl yn carco'i gilydd – yn dawel bach yn aml ond mae pobl yn ymwybodol o'i gilydd ac yn fodlon helpu os oes angen. Mae hefyd yn lle amrywiol a goddefgar iawn. Dyma un o'r manau cyntaf yn y Deyrnas Unedig i dderbyn grŵp o ffoaduriaid o Syria. Roedd yma grŵp gweithredu lleol bywiog iawn oedd yn gwthio i beri i hyn ddigwydd, ond cafodd gefnogaeth gref iawn gan yr awdurdod lleol a'r AC / AS. Fe ddywedodd swyddog lles y Brifysgol wrthym ei fod yn cael ei adnabod yng nghymuned drawsrywiol myfyrwyr fel lle da i drosi o un rhyw i'r llall, ac mae ganddo enw da ers amser maith fel lle diogel i bob person LGBT – a dydy hynny ddim o reidrwydd yn rhywbeth amlwg y byddai pobl yn ei feddwl wrth ddychmygu tref fechan yng nghanolbarth Cymru.

“

Mae 'na lawer yn digwydd ar gyfer cymunedau gwahanol. Rhaid i chi fod yn barod i ddod o hyd i bethau ac ymuno yn y pethau.

Nyrs Iechyd Meddwl





“

Mae 'na gymuned dda. Er enghraifft, yn ystod y llifogydd ofnadwy rai blynyddoedd yn ôl, fe wnaeth pawb ddod ynghyd, ac fe ddangoswyd gwir ysbryd y gymuned.

Arweinydd cyngor

“

Un o'r pethau y mae pobl yn ei drysori'n fawr am yr ardal yw ei fod yn 'lle diogel' – mae'r bobl y bydda i'n gweithio gyda nhw'n dweud ei fod yn 'lle da i fagu plant'.

Bugail ieuentid

“

Rydyn ni wrth ein bodd yn byw yma. Mae'n ardderchog i ni fel teulu. Rydym ni wir yn mwynhau'r dref. Mae'n fach ac yn gyfeillgar, ond dyw e ddim yn teimlo'n rhy wledig. Mae popeth sydd ei angen arnoch chi yma, ac yn enwedig os ydych chi'n byw yn y dref, gallwch chi gerdded i bobman.

Ficer

## LLEISIAU ABERYSTWYTH

“

Mae 'na lawer o leoedd bwyd yn Aberystwyth erbyn hyn sydd wir – wel, chi'n gwybod, tasech chi'n dod yma o Lundain neu rywle, basech chi'n dweud fod hwn yn hyfryd, byddai'n ffitio'n hawdd gydag agwedd cŵl Llundain hyd yn oed.

Cynghorydd lleol

“

Mae'n teimlo'n aml fel bod tri digwyddiad yn digwydd yr un pryd ac yr hoffwn i fynd iddyn nhw ond eu bod i gyd yn digwydd ar yr un noson!

Nyrs dan hyfforddiant



# LLUN CEI CONNAH

“

Mae dod o Gei Connah yn golygu bod yn falch o Gei Connah. Byw yma a pherthyn yma.

Gweithredydd cymunedol

# PORTREAD PERSONOL CEI CONNAH

Gan Andy Dunbobbin, ymchwilydd cymunedol

Lleolir tref Cei Connah yn Sir y Fflint yng ngogledd-ddwyrain Cymru. Mae dwy dref arall gerllaw sef Shotton a Queensferry. Dyma ardal a leolir ar lan afon Dyfrdwy ac sydd felly yn cael ei galw yn ardal Glannau Dyfrdwy. Poblogaeth Cei Connah yw tua 17,500 tra bod poblogaeth Glannau Dyfrdwy fel ardal tua 22,000. A minnau wedi byw yng Nghei Connah ar hyd fy mywyd, a phob un o deulu fy mam yn dod o'r 'Cei', darganfûm (drwy fy ngwaith ymchwil) gymaint sydd wedi newid yng Nghei Connah.

“

Galla i ddweud ar unwaith os gofynnwch i mi am Gei Connah... Achos mae'n fach ond yn fawr. Mae'n lân, yn dwt. Wn i ddim pam, dim ond fy mod i'n ei hoffi.

Perchennog busnes o Wlad Pwyl

Mae Cei Connah yn dref fawr, a thair ardal draddodiadol yn rhan ohoni. Yn lleol, fe'u gelwir yn West End, Y Parc a Wepre. Mae gan bobl o'r ardaloedd hyn hunaniaeth 'slang': Westenders, Parkies a Wepre. Er enghraifft, ystyrir bod pobl sy'n byw yn Wepre'n fwy cyfforddus eu byd am fod y tai'n fwy yn yr ardal honno. Wrth i Gei Connah dyfu dros y blynyddoedd, crëwyd ardaloedd gwahanol, neu cyfeiriwyd atyn nhw dan enwau gwahanol. **Er gwaethaf rhannau gwahanol y dref, mae gan Gei Connah fel lle ymdeimlad cryf o berthyn ymysg y bobl sy'n byw yno.**

Parc Wepre yw'r lle ble bydd holl drigolion Cei Connah'n cysylltu â'i gilydd. Fe'i defnyddir gymaint gan holl bobl Cei Connah ac mae'n cysylltu'r cymunedau gyda'i gilydd. Fe'i defnyddir gan 200,000 o ymwelwyr bob blwyddyn. Credaf y byddai'n deg dweud bod Parc Wepre'n denu pobl o'r trefi cyfagos i ymgasglu yno, yn enwedig yn ystod cyfnod Gŵyl Cei Connah. Ac eto gallwch fynd i ben Wepre, ar gyrion y dref, a themlo pellter – does dim siopau yn y rhan hon o Gei Connah ac mae'n bell yn ysbrydol o'r dref. Mae trafniadaeth leol yn broblem yn y rhan hon o Gei Connah. Does dim gwasanaeth bws rheolaidd a rhaid dibynnu'n drwm ar geir neu dacsis.

Ble bynnag edrychwch chi ar yr olygfa yng Nghei Connah, mae'n debygol y gwelwch chi'r gwaith dur a'r ystâd ddiwydiannol. Arferai gwaith dur Shotton chwarae rhan fawr yn y modd y byddai cymunedau Cei Connah a'r trefi cyfagos yn ymwneud â'i gilydd. **Dyma oedd y cyflogwr mwyaf yn yr ardal ac roedd yn rhoi economi lleol cryf i Lannau Dyfrdwy. A byddai gennych chi siopau lleol annibynnol bryd hynny, a'r Stryd Fawr yn llawer prysurach. Arferai marchnad Cei Connah weld llawer o fasnachwyr yn codi stondin yno. Trist yw meddwl bod y dyddiau hynny wedi mynd oherwydd diswyddiadau yn y gwaith dur.**

O wrando ar sgysiau pobl, caf y teimlad fod hiraeth yn gryf yma, yn enwedig ymysg y genhedlaeth hŷn o bobl y Cei. Os ydych chi'n symud i Gei Connah, cewch eich derbyn ar ôl tipyn, ond os yw eich teulu'n dod o'r Cei, cewch eich derbyn dipyn yn gynt. **Mae pobl Cei Connah yn bobl falch, sy'n gweithio'n galed. Maen nhw'n bobl gryf, annibynnol, nad oes ofn arnyn nhw roi cymorth i rai mewn angen.** Ceir sawl grŵp sy'n cynnig cymaint i bobl Cei Connah – Ffrindiau Parc Wepre, Caffi Libby, a Sefydliad Cychwyr y Cei i enwi rhai. Mae pob un ohonynt yn gwirfoddoli'u hamser ond gallant hefyd deimlo'n bell oddi wrth ei gilydd. Drwy gydol y broses hon, mae nifer wedi sôn pa mor groesawgar oedd gweld grwpiau o bobl na fydden nhw fel arfer yn rhwydweithio gyda'i gilydd yn gwneud hynny.

**Mae gan Gei Connah lawer o asedau, o'r caffis cymunedol i'r pwll nofio i ganolfan dreftadaeth. Mae pobl Cei Connah'n gwybod pa mor bwysig yw'r lleoedd hyn, ynghyd â'r manau agored, ac maen nhw'n eu trysori.** Arferai'r pwll nofio fod yn lle y byddai pobl Cei Connah'n arfer cysylltu'n gryf ag ef. Dirywiodd hyn dros y blynyddoedd oherwydd bod y dref wedi cynyddu. Yn ddiweddar cwblhaodd y pwll nofio Drosglwyddiad Ased Cymunedol (CAT).

“  
Dwi'n edmygu  
Parc Wepre am  
fod hwnnw'n  
ganolbwynt i'r Cei.  
Mae 'na rywbeth i'w  
wneud yno drwy'r  
amser. Mae'n dod â  
phobl at ei gilydd.

Cynhorydd Tref a Sir

“  
Weithiau bydd y bobl leol yn swil gyda  
phobl newydd y maen nhw'n eu cyfarfod.  
Efallai fod hynny'n adlewyrchu'n  
negyddol? Ond yna pan geir cyfle  
i ymwneud go iawn â'i gilydd, drwy  
gyfrwng prosiect neu rywbeth â nod  
cyfun, mae'r grŵp yn ffynnu ac yn  
datblygu cysylltiadau cryfion.

Swyddog Iechyd a Diogelwch

“

Wel, os edrychwch chi ar bopeth sy'n digwydd nawr, mae mwy bellach efo'r gwyliau sy'n digwydd. Y digwyddiadau cymunedol welwch chi yn y Neuadd Ddinesig ac i fyny ym Mharc Wepre. Mae 'na lwythi o bethau'n digwydd, a doedd hynny erioed mor boblogaidd ag ydyw rŵan. Dwi'n meddwl mai peth da ydi hynny.

Meddyg

“

Faswn i'n dweud fod y rhan fwyaf o bobl sy'n byw yng Nghei Connah yn hoffi Cei Connah, ond mae 'na welliannau a allai ddigwydd.

Preswylydd lleol





“

Wel, mae gynnon ni bopeth yma!  
Mae pwll nofio, llyfrgell, canolfannau  
hamdden a chwaraeon, y coleg, y  
parciau, y castell... mae yna lawer iawn  
i'w wneud, a digon o siopau da.

Meddyg

“

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n byw yn  
y Cei yn gweithio, ac er bod y dref wedi  
tyfu a mwy o bobl wedi symud i'r ardal,  
maen nhw'n ymddangos yn ddigon  
cyfeillgar. Dwi'n caru'r Cei. Dwi wrth fy  
modd yn byw yma am fod fy nheulu'n  
agos ataf a hefyd oherwydd cysylltiadau  
teuluol hanesyddol.

Cynghorydd Tref a Sir

## LLEISIAU CEI CONNAH

“

Rydyn ni wedi byw yng Nghei Connah am 52  
o flynyddoedd. Roedd aros yn ddewis hawdd.  
Mae gennym ni gymdogion da ac mae ein  
teulu o'n cwmpas. Mae'n hawdd mynd am  
dro i Gaer a hefyd i'r ardaloedd glan-môr.  
Does fawr o waith cerdded i'r parc lleol, sy'n  
lle gwych i blant ac oedolion fwynhau, diolch  
i'r gwelliannau diweddar.

Preswlydd wedi ymddeol

“

Rydw i'n dal i fwynhau  
cyfleusterau Parc  
Wepre, gyda'r un fach.

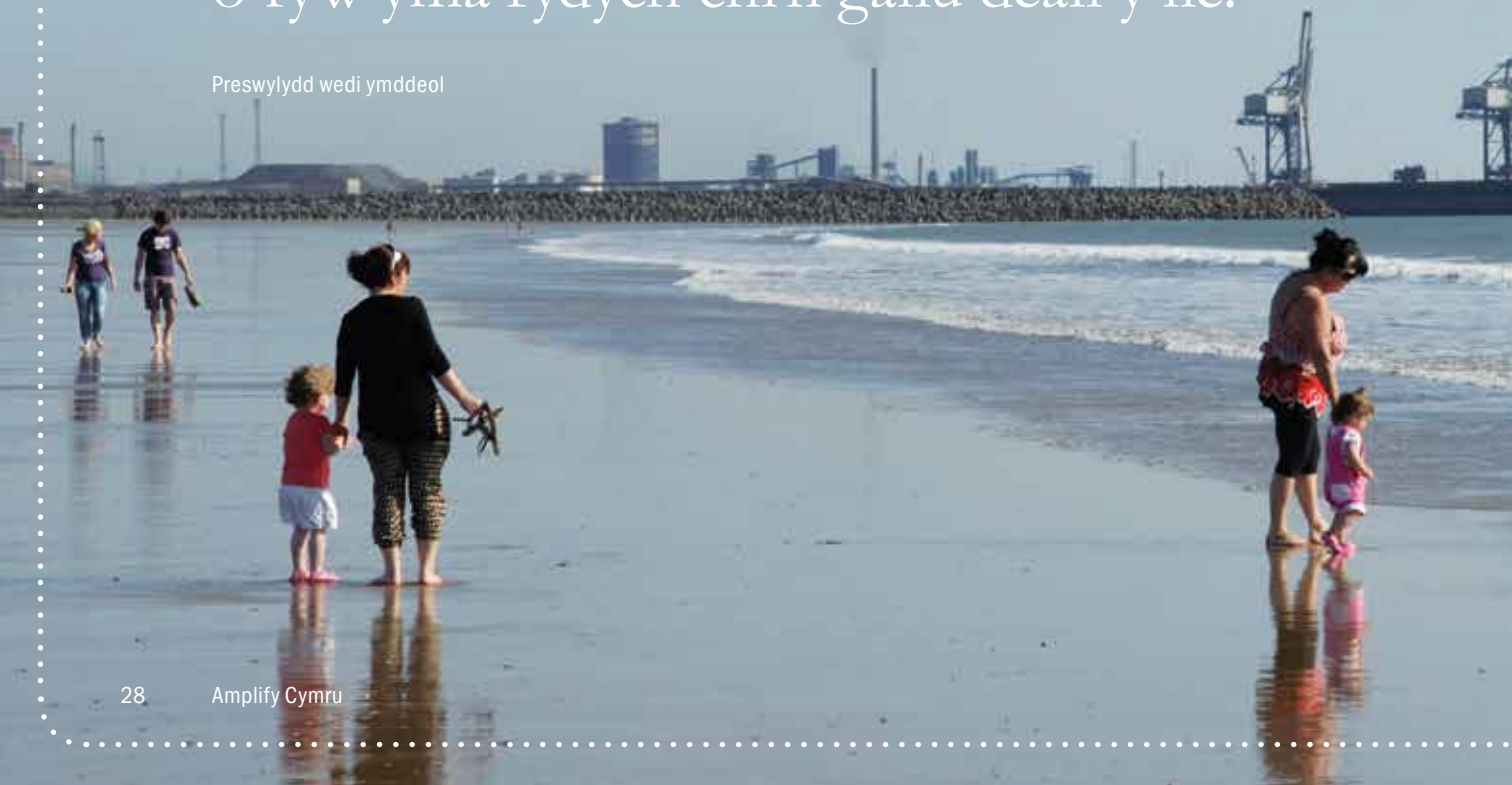
Bocsiwr

# LLUN PORT TALBOT

“

Y peth am Bort Talbot yw bod yn rhaid i chi fyw yma i werthfawrogi'r lle. Mae rhywbeth yn digwydd yma drwy'r amser. Chi'n gwybod, y peth yw, pe bawn i'n mynd i dref arall o'r un maint, fyddwn i'n gweld dim byd ond tref normal. Dim ond o fyw yma rydych chi'n gallu deall y lle.

Preswlydd wedi ymddeol



# PORTREAD PERSONOL PORT TALBOT

Gan Cam Boam, ymchwilydd cymunedol

---

Mae gan dref Port Talbot, sy'n rhan o fwrdeistref sirol Castell-nedd Port Talbot, a Dyffryn Afan, uwchlaw'r dref, boblogaeth gyfun o ryw 51,000. Mae'r ardaloedd hyn yn gyforiog o adnoddau dynol a naturiol. Fel ymchwilydd cymunedol, rydw i wedi treulio'r 8 mis diwethaf yn dod i adnabod y cymunedau sy'n byw ac yn gweithio yn y lleoedd hyn ac yn ystod y cyfnod hwnnw daeth hi'n fwyfwy clir i mi nad yw Port Talbot a'r Cwm yn cael eu sylw haeddiannol.

**Mae Port Talbot a'r Cwm yn llawn i'r ymylon o unigolion gweithgar, dyfeisgar sy'n ymrwymedig i'w cymunedau.** Mae'r ymrwymiad hwnnw'n dangos ym mharodrwydd y bobl leol i gysylltu ag eraill a thrafod pethau. Fel y disgrifiodd un o drigolion Port Talbot y peth i mi:

“

Fe allech chi guro – fe allech chi fynd mas a churo ar ddeg drws a dwi'n sicr y byddai'r deg drws yn cynnig disgled o de i chi, 'Dewch i mewn, beth am sgwrs, dewch i eistedd.'

Hunan-gyflogedig

Mae tref Port Talbot yn cynnwys ystod o gymunedau amrywiol. Yr enwocaf yw ystâd Sandfields a adeiladwyd yn wreiddiol i gartrefu gweithwyr y gwaith dur ac sydd bellach, yn ôl y bobl leol, yn gartref i nifer fawr o bobl iau. Mae Margam, mewn gwrthgyferbyniad, yn adnabyddus yn lleol am gael 'rhes y cyfoethogion'. Gwasanaethir Margam ei hun gan heol sy'n arwain o'r ardal hon, drwodd i Tai-bach ac yna'n syth i ganol y dref. Dyw hi ddim yn heol unffurf, o bell ffordd, ac arni gymysgedd o adeiladau masnachol, adeiladau a redir gan y gymuned, cartrefi ac olion diwydiant. Hefyd, ceir trigolion sy'n byw ger sylfeini'r M4 a'r rhwydweithiau ffordd sy'n cysylltu â'r ffordd honno, sy'n ymgorffori'r ddaearyddiaeth honno i'w bywydau beunyddiol.

Mae sawl un o'r unigolion yr ydw i wedi cwrdd â nhw yn y cymunedau hyn ac ym mhentrefi Dyffryn Afan wedi buddsoddi rhinweddau fel ymroddiad i gymuned a meddwl dyfeisgar mewn adeiladu ystod eang o rwydweithiau cynnal anffurfiol. Rydw i wedi dod ar draws nifer o enghreifftiau o sefydliadau a redir gan y gymuned sy'n gweithio er mwyn sicrhau bod llif gwybodaeth yn digwydd yn y gymuned, gan gynnwys llyfrgelloedd a redir gan y gymuned, sy'n darparu mynediad i lenyddiaeth, wrth gwrs, ond hefyd sy'n cynnal digwyddiadau i gyfoethogi bywydau fel nosweithiau ffilm a gwasanaeth newyddion lleol iawn a redwyd gan wirfoddolwyr oedd yn casglu'r newyddion o blith y gymuned ei hun.

**Rydw i wedi canfod yn gyffredinol hefyd fod sefydliadau a redir gan y gymuned yn cynnig llawer iawn mwy na'u pwrpas cyntaf.**

Mae sefydliadau fel Campfa Focsio Bulldogs nid yn unig yn rhoi cyfleoedd i bobl wella'u ffitrwydd, ond maen nhw hefyd yn cefnogi pobl ifanc i gael gwaith. Mae clwb rygbi Aberafan yn cynnig yr adnoddau yno yn rhad ac am ddim i bob grŵp cymunedol. Mae ysgol ddawnsio TDM, yn Sandfields, yn cynllunio gwersi o gwmpas anghenion y gymuned. Dyma nifer fach o esiamplau, ond mae pob enghraifft yn arwydd o'r ffordd y bydd sawl sefydliad ym Mhort Talbot a'r Cwm yn darparu gwasanaeth cynhwysol. **Efallai fod 'gwasanaeth' yn air camarweiniol. Disgrifwyd rhai o'r sefydliadau a'r canolfannau hyn fel ail gartref, lle ar gyfer tyfu'n bersonol a rhannu gwerthoedd.**

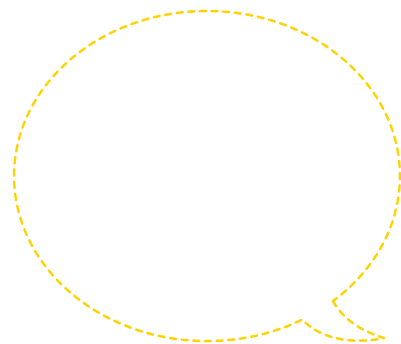
**Er ei bod hi'n wir nad oes gan dref Port Talbot amgueddfa na chanolfan gelfyddydau ar hyn o bryd, dydy hyn ddim yn adlewyrchiad o ddiffyg creadigrwydd yn y dref a'r Cwm.**

Yn ogystal â'r ysgolion dawn, a grwpiau theatr amatur, gan gynnwys theatr ieuenctid, mae gan yr ardal yn ogystal sawl gwyl a noson gerddoriaeth reolaidd yn Tai-bach. Mae Triongl Tai-bach, fel y gelwir ef, yn digwydd ar y Sul, pan fydd tri band yn chwarae mewn tri o dafarndai Tai-bach. Daeth y noson yn ddigwyddiad sefydlog y bydd llawer o bobl leol yn ei fynychu ac yn lle arall ble gall y gymuned ymgasglu. Mae'r diwydiannau creadigol yn gyffredinol yn dod yn fwy amlwg ym Mhort Talbot, wrth i nifer o stiwdios cynhyrchu teledu, fideo a ffilm sefydlu yn yr ardal.

**Mae rhai gofidiau'n bodoli yn y gymuned am ddyfodol pobl ifanc Port Talbot a'r Cwm, ond mae pobl ifanc eu hunain yn rhyfeddol o uchelgeisiol, wrth i sawl plentyn oedran ysgol fwriadu mynd yn athrawon, gwyddonwyr, cogyddion, pêl-droedwyr, bydragedd,**

chwaraewyr rygbi proffesiynol, gyrwyr, nofwyr proffesiynol, milwyr, gweithwyr y gwasanaeth tân, peirianwyr sifil, gwerthwyr ceir, newyddiadurwyr ac artistiaid. Roedd eu gofidiau nhw am y dref a chymoedd y Dyffryn yn canolbwyntio ar warchod yr amgylchedd. Fe ddois ar draws sawl enghraifft o bobl ifanc yn eu hugeiniau a'u tridegau oedd wedi sefydlu busnesau a sefydliadau ar eu cyfer eu hunain a lles y gymuned. **Mae pobl ifanc ym Mhort Talbot yn falch iawn o'u tref, a byddan nhw ond yn symud i ffwrdd i gael cyfleoedd gwaith, gan ddychwelyd yn ddiweddarach mewn sawl achos.**

**Mae pobl Port Talbot a'r Dyffryn yn arbennig o falch o'r traeth a'r bryniau hefyd. I nifer, dyma sy'n gwneud Port Talbot a'r Cwm yn lle hardd i fyw ynddo.** Mae traeth Aberafan yn ymestyn am 3 milltir ar hyd ymylon Sandfields gan edrych allan dros Fae Abertawe. Rydw i wedi cerdded ar hyd y prom yno ar ddiwrnod braf ym mis Awst, a mwynhau'r cyffro sy'n treiddio o'r pwl chwarae sblash a'r caffis. Rydw i hefyd wedi mwynhau'r olygfa i gyfeiriad y Dyffryn a cherdded ar hyd rhannau o'r llwybr beiciau ar flaen y cwm. Mae'r traeth a'r dyffryn yn lleoliadau poblogaidd ar gyfer cynnal chwaraeon a gweithgareddau hamdden lleol, yn ogystal â bod yn gefnlen i fywyd beunyddiol. **Does dim amheuaeth fod hunaniaeth y bobl sy'n byw yn yr ardal hon wedi ymrwymo'n agos â'r dirwedd naturiol hon, ac mae nifer helaeth o'r trigolion, os nad pawb, yn dymuno'i gwarchod.**







“

Rydyn ni'n cydweithio fel cymuned a dyma fy nghartref ac mae gennym ni un o'r gweithfeydd dur mwyaf.

Person ifanc

“

Mae'r bobl hynny â'r naratif mwy negyddol, nhw sy'n dueddol o wneud y sŵn mwyaf... dyna pam fod trefnu ac adeiladu'r gymuned a denu'r synnwyr cymuned unedig, fywiog, mor bwysig am mai dyna'r unig ffordd o daclo'r naratif hwnnw, a gobeithio y gellir ei drechu un diwrnod.

Aelod Seneddol

“

Does dim byd o'i le ar Bort Talbot, mae'n lle hyfryd i fod. Peidiwch â chamddeall, mae'r un problemau i'w cael yma ac mewn llawer i fan arall. Oes, mae 'na bobl dlawd, fel mewn sawl lle. Ydych, rydych chi'n gyrru heibio i'r gwaith dur ac mae'n drevi. Ond ar yr un pryd mae yna bethau gwych, pethau hardd am Bort Talbot hefyd.

Perchennog busnes

## LLEISIAU PORT TALBOT

“

Mae gyda ni draeth hardd iawn ac mae'r wlad o gwmpas yn hyfryd, ac mae'r bobl yn wych. Dyna fy marn i beth bynnag. Dwn i ddim. Rhaid i chi wneud y gorau ohoni, a bydd rhai pobl fel pe baent yn condemnio'r lle am fod yn ofnadwy, ac wedyn maen nhw'n ddiflas. Dwi'n credu eich bod chi'n gallu gweld pethau cadarnhaol am y lle os oes agwedd fwy cadarnhaol gyda chi.

Gweithredydd cymunedol

“

Mae cymaint mwy na dim ond y gwaith dur yma.

Hyfforddwr bocsi

# BETH HOFFAI POBL EI WELD?

## Awgrymiadau ar gyfer dyfodol tecach

- Fe hoffem ni weld y pethau y mae pobl yn eu gwneud yn cael eu cydnabod a'u cefnogi – drwy'r amgylchedd busnes, drwy gysylltu ag eraill, drwy fod yn gallu cael mynediad i rwydweithiau yr ydym ni'n teimlo wedi ein heithrio ohonyn nhw.
- Fe hoffem gael gwell marchnata a dweud yr hanesion da, nid dim ond yr hanesion gwael – rydym ni eisiau gweld ffynonellau cyfryngau eraill, a'r wasg leol yn dathlu'r pethau da sy'n digwydd ymhob tref.
- **Fe hoffem ni beidio â bod o dan chwyddwydr pobl o'r tu allan am y rhesymau anghywir, ond hoffem gael ein cydnabod am y rhesymau cywir hefyd.**
- **Fe hoffem weld cydnabod y tlodi cudd sy'n bodoli a gweld cyfrifoldeb yn cael ei ysgwyddo gan holl bobl a sefydliadau'r lle er mwyn ei drechu.**
- **Fe hoffem gymryd rhan. Fe hoffem fod yn gwneud penderfyniadau ar lefel leol. Bod yn rhan o'r datblygiad, nid teimlo fel ei fod yn digwydd i ni.**
- Fe ddylem fod yn dathlu'r rhai sy'n creu newid! Cydnabod beth mae pobl yn ei wneud yn y cymunedau er mwyn sicrhau bod newid yn digwydd.
- **Fe hoffem gael cydnabyddiaeth o ba mor galed y mae sefydliadau cymunedol yn gweithio – yn aml yn darparu rhwydweithiau a chefnogaeth allweddol sy'n cael eu colli fel arall.**
- **Fe hoffem pe bai pobl yn cydnabod nad oes modd i ni wneud popeth ar ein pennau ein hunain, waeth faint wnawn ni. Mae angen cymorth a chefnogaeth arnom er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn.**







Am mwy o wybodaeth, cyslltwch gyda ni drwy e-bostio [Amplify@youngfoundation.org](mailto:Amplify@youngfoundation.org)